স্বাস্থ্য-সোপান।

ডাক্তার শ্রীশ্রীপতিচরণ সরকার

(সব্-য়্যাসিষ্ট্যাণ্ট্ সার্জ্জন)

প্রণীত ও প্রকাশিত।

৩০ নং, গুরুপ্রসাদ চৌধুরীর লেন, কলিকাতা।

THE

MANUAL OF

PRACTICAL SANITATION.

BY

SRIPATI CHARAN SARKAR,

Sub-Assistant Surgeon.

1914.

৵০ আনা। *Price two annas.*

Printed by Gobardhan Pan,
AT THE GOBARDHAN PRESS,
161, Muktaram Babu's Street, Calcutta

উৎসর্গ।

স্বর্গীয়া শ্রীমতী ভগবতী দেবী—

আপনি, আমায় শৈশব ও বাল্যকালে জননীর ন্যায় লালনপালন করিয়াছিলেন এবং আমার বাল্যকালেই আপনি স্বর্গলাভ করিয়াছেন। আপনার সেই অপরিসীম ঋণের কিছুমাত্র পরিশোধ করিতে পারি নাই; আজ তাহার গভীর কৃতজ্ঞতা স্বরূপ, ভবদীয় চরণকমলে এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি অর্পণ করিলাম।

ইড়পালা,
২২শে আশ্বিন,
১৩২০।

দীন
শ্রীশ্রীপতি।

ভূমিকা।

কয়েকটী গুরুমহাশয়ের অনুরোধে অনুরুদ্ধ হইয়া, স্বাস্থ্য-সোপান নামক পুস্তক খানি প্রণয়ন করা হইল।

আধুনিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান অনুমোদিত কয়েকটী বিষয়, এবং আমি বত্রিশ বৎসর কাল বঙ্গদেশের পূর্ব্ব প্রান্ত হইতে পশ্চিম প্রান্ত পর্য্যন্ত চিকিৎসা কার্য্যে লিপ্ত থাকিয়া, ইহা সম্বন্ধে যাহা অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছি, তাহার কিয়দংশ বালকবালিকাগণের পাঠোপযোগী, সুখপাঠ্য ও সরল করিয়া এই পুস্তক মধ্যে সন্নিবেশিত হইয়াছে।

প্রত্যেক বিষয়ের শেষে যথেষ্ট প্রশ্ন দেওয়া হইয়াছে। এ সকলের দ্বারা সেই সেই বিষয়ের অনুশীলন করা, বালকদের পক্ষে বড় সুবিধাজনক হইবে এবং ব্যাখ্যা পুস্তকেরও প্রয়োজন হইবে না।

পুস্তকের কাগজ, মুদ্রাঙ্কণ ও জীবাণু-প্রতিকৃতির ব্যয় প্রভৃতির সহিত ইহার মূল্যের তুলনা করিলে, মূল্য অপেক্ষাকৃত কম বলিয়াই প্রতীত হইবে। স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানের বহু প্রচলন, এবং নিঃস্ব বালকবালিকাগণের অনায়াসলব্ধ উদ্দেশ্যে, ইহার মূল্য কার্য্যতঃ এইরূপ করা হইয়াছে।

পাঠকপাঠিকাগণ যদি ইহা পাঠে কিছুমাত্র স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে

জ্ঞান লাভ করিতে পারে, তাহা হইলে আমার শ্রম সার্থক মনে করিব।

বিশেষ যত্ন ও শ্রম সত্ত্বেও, পুস্তকের মধ্যে মুদ্রাঙ্কণ-ভ্রম-প্রমাদ রহিয়া গিয়াছে। ইহা গুণিগণ নিজ গুণে ক্ষমা করিবেন।

কলিকাতা,
১লা পৌষ, ১৩২০।

বিনীত
শ্রীশ্রীপতিচরণ সরকার।

সূচীপত্র।

স্বাস্থ্য-সোপান।

প্রথম পাঠ।

সূচনা।

স্থস্থ শরীর ও মনকে স্বাস্থ্য কহে।

যে শাস্ত্র পালন করিলে শরীর ও মন সুস্থ ও বলবান্ হয়, এবং দীর্ঘায়ু লাভ করা যায় তাহাকে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলে।

ইহা প্রধানতঃ আট ভাগে বিভক্ত। কিন্তু যে যে বিষয়গুলি সুকুমারমতি বালক বালিকাগণের পক্ষে বিশেষ উপযোগী, তাহাই ইহাতে বিবৃত করা হইয়াছে।

স্বাস্থ্যরক্ষার বিষয়গুলি সকলেরই বিশেষ যত্ন ও মনোযোগ-পূর্ব্বক শিক্ষা ও পালন করা কর্ত্তব্য এবং সেই সমস্ত নিয়মগুলি যতদূর সম্ভব অজ্ঞলোকদিগকে জ্ঞাত করান কর্ত্তব্য।

দেহ ও মন সুস্থ থাকিলে, আমরা সব কার্য্যই যথাসময়ে সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে পারি। জ্ঞান, ধর্ম্ম, যশ, অর্থ ইত্যাদি যাহা মনুষ্য মাত্রেরই একান্ত বাঞ্ছিত ও অর্জ্জনীয়, তাহা সুস্থ মন ও

শরীর না হইলে কদাচ লাভ করা যায় নাই। মনুষ্য-জন্ম গ্রহণ করিয়া যাহারা জ্ঞান ইত্যাদি লাভ করিতে না পারে, পশু-জীবন অপেক্ষা তাহাদের জীবন শ্রেষ্ঠ নহে।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব অবহেলা করিয়া অনেক লোক চিররুগ্ন হইয়া থাকে। অনেকে সতত পীড়া দ্বারা প্রায়ই আক্রান্ত হইয়া থাকে। ইহাদের জীবন সর্ব্বদা দুঃখপূর্ণ। ইহারা ক্রোড়পতি রাজা হইলেও, দীন দরিদ্র, সুস্থ ও সবল ভিক্ষুক অপেক্ষা হীন ও হেয়।

শরীর ও মনের সহিত এরূপ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ যে, একটী সামান্ত বিকৃত হইলে অন্যটী অসুস্থ হইয়া পড়ে। অতএব চিত্ত বিষণ্ণ হইলে কোন মানসিক কার্য্য করিতে প্রবৃত্তি জন্মে না, এবং করিলেও তাহা সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় নাই; তদ্রূপ শরীর অসুস্থ হইলেও কোন কার্য্য করিতে পারা যায় নাই। কিন্তু চিত্ত প্রসন্ন থাকিলে এবং শরীর সুস্থ হইলে, গুরুতর কার্য্যও সুসম্পন্ন করিতে লঘু বলিয়া অনুমান হইয়া থাকে। যাহার শরীর সুস্থ ও বলবান্, তাহার মন সহসা বিকৃত হইতে পারে নাই;—হইলেও সেই মলিনতা অধিকক্ষণ স্থায়ী হইতে পারে নাই। আর হৃষ্টচিত্ত ব্যক্তির দেহ সুস্থ ও সবল হইয়া থাকে; কারণ কি সুখ, কি দুঃখ, কি অভাব, কি অনাটন সে সকল অবস্থাতেই সন্তোষ থাকে।

নানা কারণে পল্লিগ্রামস্থ-স্বাস্থ্য বড়ই শোচনীয়। ইহার ক্রমশঃ উন্নতি করা সকলেরই কর্ত্তব্য কর্ম্ম। স্থূল স্থূল স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি পাঠশালার সকল নীতিপুস্তকের মধ্যে সন্নিবেশিত করা এবং স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্বন্ধীয় পুস্তক পাঠশালা ও স্কুল মধ্যে

পাঠ্য নির্ব্বাচন করা ও উচ্চ শিক্ষার মধ্যেও স্বাস্থ্য-তত্ত্বের উৎকৃষ্ট বিষয়গুলি সন্নিবেশিত করা কর্ত্তব্য। ইহাতে দেশের আপামর লোকের স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে জ্ঞান হইলে, অনেক রোগী ও পীড়ার সংখ্যা হ্রাস হইতে পারে। প্রভূত পরিমাণে অকাল মৃত্যুর পরিমাণ কম হইতে পারে; কারণ, ইহার মধ্যে রোগবিবরণ-উপায় সকল বর্ণিত রহিয়াছে।

পল্লিগ্রামে নিজে বা দু' চারি জনে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি জ্ঞাত থাকিলে তত কার্য্যকারী হইবে না। তথায় এক পুকুরের জল অনেকে পান, স্নান ইত্যাদি করিয়া থাকে; কিন্তু যাহারা জানে না যে, বিসূচিকা রোগের বীজ সেই রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পরিত্যক্ত মল, বান্ত পদার্থ ও মূত্রাদিতে অবস্থিতি করে—তাহাদিগকে এই সকল বিষয় জ্ঞাত করান উচিত। কারণ, ঐ সব দূষিত পদার্থ-যুক্ত রোগীর শয্যা ও বস্ত্রাদি পুকুরে ধৌত করিলে, যাহারা ঐ জল ব্যবহার করিবে তাহাদেরও ঐ পীড়া হইতে পারে।

বিসূচিকা রোগগ্রস্ত রোগীর মল মূত্রাদি জলে নিক্ষেপ করা একান্ত নিষিদ্ধ। ইহাদিগকে কেরোসিন তৈল সংযোগে দগ্ধ করিয়া ফেলাই উত্তম। যদি একান্ত তাহা না করিতে পারা যায়, তাহা হইলে বাড়ী ও জলাশয় হইতে অন্তরে মৃত্তিকার নিম্নে প্রোথিত করাই বিধেয় এবং অবস্থায় কুলাইলে, রোগীর বস্ত্রাদিও দগ্ধ করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি কেবল নিজেরা পালন করিলে পরি-সমাপ্ত হয় না। এই নিয়মগুলি পশু, পক্ষী, বৃক্ষ, লতা ইত্যাদির

প্রতিও ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। নচেৎ এই সকলের অভাবে ইহাদেরও ক্লেশ, পীড়া এবং মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়া থাকে। ইহাদের সহিত আমাদের সংস্রব থাকায়, অনেক গুরুতর পীড়া আমরা ইহাদিগের হইতে পাইয়া থাকি।

প্রথম পাঠের প্রশ্ন।

১। স্বাস্থ্য কাহাকে বলে?

২। স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানের বর্ণনা কর?

৩। মনুষ্য-জীবনের উদ্দেশ্য কি?

৪। দেহ ও মন পীড়িত হইলে কি কি অসুবিধা হয়?

৫। স্বাস্থ্য-তত্ত্ব অবহেলার ফল বর্ণনা কর।

৬। শরীর ও মনের সহিত কিরূপ সম্পর্ক?

৭। মনের বিকার হইলে কি কি বিঘ্ন হয়?

৮। অসুস্থ শরীরে কি অনিষ্ট হইতে পারে?

৯। সন্তোষ দ্বারা স্বাস্থ্যের কিরূপ উন্নতি হয়?

১০। পল্লিগ্রামের স্বাস্থ্য উন্নত করিতে হইলে কি করা কর্ত্তব্য?

১১। তুমি তোমার পল্লির স্বাস্থ্যের শুভ-কল্পে কি কর?

১২। সকলে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম না জানিলে, পুষ্করিণীর জল ব্যবহার বিষয়ে কি অনিষ্ট হইতে পারে?

১৩। ওলাউঠা রোগীর মল মূত্র কি করিবে?

১৪। পশুপক্ষীর প্রতি স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম প্রয়োগ না করিলে, ইহাদের কি হইতে পারে?

দ্বিতীয় পাঠ।

বায়ু।

বাতাস একটী বর্ণ ও গন্ধহীন অদৃশ্য মিশ্র পদার্থ।

ইহা প্রধানতঃ অম্লজান, যবক্ষারজান, অঙ্গারক এবং জলীয় বাষ্প দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

যেমন মৎস্য ইত্যাদি জলজন্তুগণ জলমগ্ন হইয়া রহিয়াছে, আমরাও সেইরূপ বায়ুসাগরে নিমগ্ন আছি। কিন্তু সব সময়ে, আমরা ইহার বর্ত্তমানতা উপলব্ধি করিতে পারি নাই। যখন ইহার গতি অপেক্ষাকৃত কিছু দ্রুত হয়, তখন আমরা ইহাকে অনুভব করিতে পারি এবং লতা, পাতা, ফুল ইত্যাদিকে দুলিতে নড়িতে দেখি! অধিক পরিমাণে বাতাস এক স্থানে সঞ্চিত হইলে, ইহা নীল বর্ণ হয়। আকাশমণ্ডল বায়ুস্তূপ ভিন্ন আর কিছুই নহে।

যখন ইহার গতি দ্রুততর হয় এবং ইহা ভূপৃষ্ঠস্থ ধূলা, কুটা, বালি ইত্যাদি তাড়িত করিয়া লইয়া যায়, তখন আমরা ইহাকে দেখিতে পাই এবং ইহার এই অবস্থাকে ঝড় কহে।

আমরা ৮।১০ দিবস আহার না করিয়া জীবন যাপন করিতে পারি। জলপান না করিলেও ৪।৫ দিন জীবিত থাকা যায়, কিন্তু বায়ু অভাবে আমরা ৩।৪ মিনিটের বেশী বাঁচিতে পারি নাই।

বাতাস মনুষ্য, পশু, পক্ষী, কীট, পতঙ্গ ইত্যাদি জীবজন্তুগণের

ও বৃক্ষ, লতা ইত্যাদি উদ্ভিদ্ সকলের এবং জলমধ্যস্থ মৎস্য, কূর্ম্ম ইত্যাদি জলচর সমূহের জীবন ধারণ জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়। ইহা জগতস্থ সমস্ত জীবের জীবন স্বরূপ; সেজন্য, ইহাকে জগৎ-প্রাণ কহে।

বায়ু নানাপ্রকারে অবিরত দূষিত হইয়া থাকে। বৃহৎ বৃহৎ নগরের বাতাস যে পরিমাণে অপরিহার্য্য রূপে দূষিত হয়, পল্লিগ্রামে তাদৃশ ভাবে হয় নাই।

নগর মধ্যে যে সকল পাট, চট, অস্থি, চর্ম্ম, কাষ্ঠ, কয়লা, ইট, সুরকি, চূণ, তূলা, সূত্র, পশম ইত্যাদির কল ও কারখানা আছে, তৎসমস্ত হইতে ধূম ও ঐ সকল পদার্থের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ধূলিবৎ পদার্থ বায়ুর মধ্যে প্লাবমান থাকিয়া ইহাকে দূষিত ও রঞ্জিত করিয়া থাকে। আবার নানাপ্রকার মৃত জীবদেহ ও উদ্ভিদ্ সকল পচিয়া এবং আস্তাবলের ও গোয়ালের পরিত্যক্ত অশ্ব, মহিষ; গরু ইত্যাদি পশু সকলের মল মূত্র ইত্যাদি বিকৃত হইয়া নানাপ্রকার আবর্জ্জনা সকল স্তূপাকারে পতিত থাকায়,—ইহাদের মধ্য হইতে দুর্গন্ধ নির্গত হইয়া বায়ুকে দূষিত ও দুর্গন্ধযুক্ত করিতেছে। মনুষ্য ও পশু পক্ষী ইত্যাদি জীবজন্তুগণের গাত্র-নির্গত পরিত্যজ্য পদার্থ দ্বারাও বায়ু কম দুষিত হয় নাই।

নানাপ্রকার রোগিগণের চর্ম্ম, কফ, কাশ, মল, মূত্র, ক্ষতস্থ পূঁজ, রস ইত্যাদি হইতে নানাজাতীয় কীটাণু নির্গত হইয়া বায়ুকে কলুষিত করে, এবং সময়ে সময়ে আমাদের শ্বাস-যন্ত্রে ও উদরের মধ্যে প্রবেশ করিয়া মারাত্মক রোগের সৃষ্টি করিয়া থাকে।

বর্ষাকালে এবং যখন পূর্ব্বদিক্ হইতে বাতাস ক্রমাগত বহিতে থাকে, সে সময় বাতাসের জলীয়াংশ বৃদ্ধি হইয়া বায়ুকে দূষিত করে; তাহাতে আমাদের সর্দ্দি, কাশি, জ্বর ইত্যাদি হইয়া থাকে।

বহু জনাকীর্ণ সংকীর্ণ ও আবদ্ধ স্থানের বায়ু শীঘ্রই দূষিত হইয়া থাকে। তাহাতে অনেকেই দুর্ব্বল ও ক্লান্ত হইয়া পড়ে এবং কাহারও কাহারও বিবমিষা ও শিরোঘূর্ণন উপস্থিত হইয়া থাকে।

দূষিত বায়ু সেবন করিলে ক্লান্তি, দুর্ব্বলতা, সর্দ্দি, কাশি, জ্বর, যক্ষ্মা, শিরঃপীড়া, উদরের রোগ ইত্যাদি হইতে পারে এবং অনেক সময়ে ইহা দ্বারা মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়া থাকে।

এই দূষিত বায়ু দ্বারা পশু, পক্ষী, মৎস্য, বৃক্ষ, লতা ইত্যাদিও যথেষ্ট পরিমাণে পীড়িত ও বিকৃত হইয়া থাকে।

পূর্ব্বোক্ত বর্ণনা পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, বায়ু দুই প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে। প্রথম দৃশ্যমান পদার্থ দ্বারা, যথা ;—ধূম এবং অন্যান্য সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রেণুবৎ পদার্থ যাহা আমরা চক্ষে দেখিতে পাই। ইহাদের দ্বারা সময়ে সময়ে বায়ু এত কলুষিত হয় যে, অনেক সময়ে তাহাদিগকে এক খণ্ড মেঘ বলিয়া অনুমিত হইয়া থাকে। দ্বিতীয় অদৃশ্যমান পদার্থ দ্বারা, যথা ;—দুর্গন্ধতা ইত্যাদি।

পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে যে, বায়ু বর্ণ ও গন্ধহীন অদৃশ্য পদার্থ ; কিন্তু বায়ু দূষিত হইলে উহার বর্ণ ও গন্ধ দৃশ্য হইয়া থাকে। সুতরাং যেখানেই বায়ু দুর্গন্ধময় এবং কৃষ্ণবর্ণ ইত্যাদি রূপ ধারণ করে, সেই-খানেই বায়ু কলুষিত বলিয়া স্থিরীকৃত হইয়া থাকে। ইহাই দূষিত বায়ুর লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত হয়।

এই কলুষিত বায়ু আমরা ক্ষুদ্র মানব কতদূর সংশোধন করিতে পারি। বিশ্বপতি বিধাতা যিনি বায়ুর স্রষ্টা, তিনিই ইহাকে অনুক্ষণ বিশোধিত রাখিবার অনেক পন্থা করিয়াছেন।

রৌদ্র দ্বারা বায়ুস্থ অতিরিক্ত জলীয় অংশ ধংস হইয়া বায়ু স্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে। অনেক রোগের জীবাণু, প্রখর রবিকিরণে বিনষ্ট হইয়া প্রবল রোগাক্রান্তের হ্রাসতা হইয়া যায়। শুষ্ক বায়ু দ্বারা, অনেক বৃক্ষলতাদির দুর্ব্বলতা দূর হইয়া সতেজ অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

বৃষ্টির জল দ্বারা বায়ুস্থ মলিনতা ধৌত হইয়া ইহাকে নির্ম্মল করে।

প্রবল ঝড় দ্বারা বায়ুমধ্যস্থ প্লবমান সর্ব্বপ্রকার রেণু ও নানাপ্রকার জীবাণু বিতাড়িত, হত এবং ভূপতিত হইয়া বায়ুকে অধিক পরিমাণে পরিষ্কার করিয়া দেয়।

বৃক্ষ, লতা, গুল্ম ইত্যাদি সমস্ত হরিৎ বর্ণ উদ্ভিদ্‌গণ. বায়ুস্থ দূষিত বায়বীয় পদার্থ গ্রাস করিয়া, ইহাকে শোধিত বাষ্পাকারে প্রদান করিতেছে।

তাড়িত প্রভাবেও দূষিত বায়ু কিয়ৎ পরিমাণে শোধিত হইয়া থাকে।

এই প্রকারে সর্ব্বদা বহিস্থ মুক্ত বায়ু বিশোধিত হইতেছে। সেই জন্য, সহসা এই বায়ু দ্বারা কোন অনিষ্ট ঘটে নাই।

কিন্তু আবদ্ধ দূষিত বায়ু হইতে সতত অনিষ্ট সাধিত হইয়া থাকে। ইহাকে বিশুদ্ধ করিবার জন্য, বিশেষভাবে যত্ন ও চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। আবদ্ধ দূষিত বায়ুকে বিশুদ্ধ করিবার সহজ ও

আশু পন্থা এই যে, বহিস্থ শোধিত মুক্ত বায়ুকে প্রবলরূপে ঐ স্থানে প্রবাহিত হইতে দেওয়া। যেমন কোন পাঠশালার দরজা ও জানালা ছোট ছোট হইলে তাহাদিগকে বড় বড় করিয়া দেওয়া, এবং যাহাতে তাহারা দিবারাত্র মুক্ত থাকে তাহার ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

পল্লিগ্রামের অধিকাংশ লোক মাটির দেওয়াল এবং খড়ের ছাদ বা চালের দ্বারা গৃহাদি নির্ম্মাণ করিয়া থাকে। এ সব গৃহ-মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালন হইবার দরজা এবং জানালা ব্যতীত, দেয়ালের মাথায় যথেষ্ট শূন্য স্থান থাকায়, গৃহের বায়ু সহসা দূষিত হয় নাই। কিন্তু প্রত্যেক গৃহস্থের গৃহ-প্রাঙ্গণে এক একটী করিয়া নর্দ্দমা থাকে; তাহা হইতে প্রতিনিয়ত দুর্গন্ধময় দূষিত বায়ু উদ্‌গিরণ হইয়া থাকে। এই নর্দ্দমাকে প্রাঙ্গণ হইতে দূর করা কর্ত্তব্য।

গোশালা, গৃহ হইতে কিছু অন্তরে নির্ম্মাণ করা কর্ত্তব্য এবং গোময়, গোমূত্র ইত্যাদি গোশালা হইতে দূরে নিক্ষেপ করা উচিত। ইহাদিগকে কোন প্রকারে পচিতে দেওয়া ভাল নহে।

নিজেদের মলমূত্রও গৃহ হইতে অধিক দূরে ত্যাগ করা কর্ত্তব্য।

কৃষক-পল্লিমধ্যে যে, জমির সার প্রস্তুত জন্য গর্ত্ত আছে, তাহাও বাসস্থান হইতে অধিক দূরে করা উচিত; কারণ, ইহাতে গোবর, গোমূত্র, গোয়াল ও গৃহের আবর্জ্জনা ইত্যাদি বৎসর ধরিয়া পচান হইয়া থাকে,—ইহা দ্বারা বাতাস দূষিত হয় এবং ম্যালেরিয়াও জন্মিয়া থাকে। বিড়াল কুকুর আদি জীবজন্তুর মৃতদেহ

ভূমির মধ্যে গভীর গর্ত্ত করিয়া প্রোথিত করা কর্ত্তব্য। ভাগাড় ইত্যাদি স্থান গ্রামের বহির্ভাগে হওয়া আবশ্যক।

ধোবা, মুচি ইত্যাদির বাসস্থান গ্রামের এক প্রান্তে হওয়া উচিত।

দুর্গন্ধতা এবং মলিনতা যখন দূষিত বায়ুর লক্ষণ, তখন যে যে কারণে বায়ু এইরূপ হইয়া থাকে—সেই সেই কারণ নির্ম্মূল করিতে সকলেরই যত্ন ও চেষ্টা করা কর্ত্তব্য।

দূষিত বায়ু, রুগ্নব্যক্তির প্রতি বিষবৎ ক্রিয়া করে এবং সুস্থ ব্যক্তিকেও পীড়িত করে। কখন কখন ক্ষণিক মনোগ্লানি, শিরোঘূর্ণন, বিবমিষা ইত্যাদি দ্বারা মস্তিষ্ক বিকৃত করিয়া দেয়।

সুগন্ধের দ্বারা দুর্গন্ধ বায়ু প্রশমিত হইয়া থাকে এবং ইহা মস্তিষ্ককে সতেজ, চিত্তকে হর্ষিত ও প্রফুল্ল করিয়া থাকে। অতএব গৃহের প্রাঙ্গণ ও গ্রামের মধ্যে এবং চতুষ্পার্শ্বে সুগন্ধ ফুলের বৃক্ষ, লতা ও গুল্ম রোপণ করা ভাল।

যক্ষ্মা এবং ক্ষয়কাশ রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে বিশুদ্ধ নীরস বায়ু একমাত্র মহৌষধ।

আমাদের দেশে দক্ষিণে-বাতাস বৎসরের মধ্যে অধিক সময় প্রবাহিত হইয়া থাকে। ইহা স্বাস্থ্যকর ও শ্রান্তিহারক। ইহা যাহাতে গ্রাম ও প্রত্যেক গৃহের মধ্যে অনায়াসে প্রবেশ করিতে পারে, তাহার বিশেষ বিধান করা উচিত অর্থাৎ গ্রামের দক্ষিণ-দিকে বড় বড় বৃক্ষ, বাঁশ ইত্যাদি থাকিলে, তাহা কর্ত্তন করিয়া

মুক্ত করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য এবং পুনরায় বৃহৎ বৃক্ষের চারা ইত্যাদি কাহারও রোপণ করা উচিত নহে।

পূর্ব্ব-বাতাস সচরাচর বর্ষাকালেই প্রবাহিত হইয়া থাকে। ইহাতে স্বভাবতঃ জলীয় ভাগ অধিক থাকে এবং বর্ষাকালের সরস বায়ুতে মিশ্রিত হইয়া, ইহা অধিক পরিমাণে সরস হইয়া, আমাদের সর্দ্দি, কাশি, জ্বর ইত্যাদি উৎপাদনের সহায়তা সম্পাদন করে। সুতরাং এই দূষিত বাতাস যাহাতে দেশের মধ্যে অধিক না আসিতে পারে তাহার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য, অর্থাৎ গ্রামের পূর্ব্ব-প্রান্তে বৃহৎ বৃহৎ বৃক্ষ ইত্যাদি পরস্পর সন্নিকটবর্ত্তী করিয়া রোপণ করা কর্ত্তব্য।

উত্তরে-বাতাস মাঝে মাঝে শীতকালে প্রবাহিত হইয়া বায়ুর শীতলতা আরও বৃদ্ধি করে; কিন্তু ইহা স্বাস্থ্যকর। পশ্চিমে-বাতাসের প্রকোপ বঙ্গদেশে তত নহে। বিহার এবং উত্তর পশ্চিম প্রদেশে ইহা প্রবলরূপে প্রবাহিত হইয়া থাকে এবং তথায় ইহা স্বাস্থ্যকর।

দ্বিতীয় পাঠের প্রশ্ন।

১। বাতাসের কিছু ব্যাখ্যা কর।

২। বাতাস কিরূপ পদার্থ?

৩। বাতাসে কি কি বাষ্প আছে?

৪। বায়ুসাগরে যে আমরা নিমগ্ন আছি তাহা প্রমাণ কর।

৫। মেঘ সকল কি?

৬। ঝড় কাহাকে বলে?

৭। বায়ু অভাবে আমরা কতক্ষণ বাঁচিতে পারি?

৮। বায়ুকে জগৎ-প্রাণ বলে কেন?

৯। বৃহৎ নগরের বায়ু অধিক দূষিত হইবার কারণ কি?

১০। পল্লিগ্রামে বায়ু যাহাতে দূষিত না হয়, তাহার উপায় বল।

১১। আমাদের শ্বাসপ্রশ্বাস-পথে দূষিত বায়ু প্রবেশ করিয়া কি কি রোগ হইতে পারে?

১২। বায়ুস্থ জলীয় অংশ বৃদ্ধি হইলে, আমাদের কি কি রোগ হইতে পারে?

১৩। দূষিত বায়ু মধ্যে বাস করিলে কি কি রোগ হইতে পারে?

১৪। পশু-পক্ষীর দূষিত বায়ুতে কিছু হয় কি?

১৫। বায়ু কত প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে?

১৬। দূষিত বায়ুর দু' একটী লক্ষণ বল।

১৭। কি কি প্রকারে বায়ু বিশুদ্ধ হইতেছে?

১৮। বৃষ্টির জলে বায়ু কেন নির্ম্মল হয়?

১৯। তাড়িত কি?

২০। আবদ্ধ বায়ু কি প্রকার? ইহা দূষিত হইলে কি প্রকারে বিশুদ্ধ করিবে?

২১। আবদ্ধ বায়ুকে বিশুদ্ধ করিবার সহজ উপায় বল।

২২। সুগন্ধের গুণ বর্ণনা কর।

২৩। কি প্রকার বায়ু যক্ষ্মা-রোগীর পক্ষে উপকার?

২৪। কোন্ বস্তু অস্বাস্থ্যকর?

২৫। স্বাস্থ্যকর বায়ুর লক্ষণ বল।

তৃতীয় পাঠ।

জল।

জল এক ভাগ অম্লজান এবং দুই ভাগ জলজান বাষ্প সংমিশ্রণে প্রস্তুত হইয়া থাকে।

সমুদ্রই জলের জননী। কারণ, সমুদ্রের জল সূর্য্যের উত্তাপ দ্বারা বাষ্পরূপ ধারণ করিয়া, ঊর্দ্ধে উত্থিত হইয়া, মেঘরূপে অবস্থিত করে এবং এই মেঘ বৃষ্টিরূপে ভূতলে পতিত হয়।

এই বৃষ্টির জল অতি উৎকৃষ্ট পেয় ও অন্যান্যরূপে ব্যবহারণীয়। ইহা নানাপ্রকারে দূষিত হইয়া থাকে। বৃষ্টির জল পতিত হইবার সময়, বায়ুস্থ প্লবমান দূষিত পদার্থ সকল ইহার সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়। পরে ভূপৃষ্ঠে পতিত হইয়া, ক্রমশঃ গড়াইয়া, নদ, নদী, খাল, বিল, পুষ্করিণী ইত্যাদিতে সঞ্চিত হইবার কালে, তত্রত্য নানাপ্রকার দ্রব্যের সহিত সংঘর্ষিত হইয়া দূষিত হইয়া থাকে।

এই দূষিত ও মলিন বৃষ্টির জলকে বিশুদ্ধ ও নির্ম্মলরূপে সংগ্রহ করিতে হইলে, একখণ্ড ২।৩ হাত পরিমিত পরিষ্কার মোটা কাপড় বা তোয়ালে, ২।৩ হাত দীর্ঘ চারিটী বাঁশের বা কাষ্ঠের খুঁটি, ইহার চারি কোণে বন্ধন করিয়া, উক্ত খুঁটিগুলিকে যথানিয়মে কোন মুক্তস্থানে প্রোথিত করিয়া দাও। এই বস্ত্রখণ্ডের উপর পরি-

স্কার একখণ্ড পাথর বা ইট অথবা প্রায় আধ পোয়া ওজনের কোন ভারি পদার্থ ইহার মধ্যে দাও। এই কাপড়টী যেখানে কিছু ঝুলিয়া পড়িয়াছে, তাহার নিম্নে একটী কলসী বসাইয়া দাও; পরে কলসী জলপূর্ণ হইলে আবার একটী কলসী পরিবর্ত্তন কর। এই প্রকারে একদিনে যে কয়েক কলসী জলের প্রয়োজন হইবে, তাহাই সংগ্রহ করা যাইতে পারে। ইহা অতি বিশুদ্ধ উপাদেয় পানীয় জল। এই জল পরিস্রুত জলের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

যে যে স্থানে বর্ষা ও বন্যার সময় পানীয় জল মলিন ও দূষিত হইয়া যায়, তথায় এই জল ঐ সময় ব্যবহার করিলে, অনেক রোগের হাত এড়াইতে পারা যায়। এরূপভাবে বৃষ্টির জল সকলে সংগ্রহ করিতে পারে; কারণ, ইহা অতি সহজ উপায়।

বৃষ্টির জলের পরই ইঁদেরা, কূয়া ইত্যাদির জল ব্যবহার্য্য। ইহাদের জলও নানাপ্রকারে দূষিত হইয়া থাকে। বাতাস ও ঝড়ে ধূলি, কুটি, পাতা ও আরও অনেক প্রকার দূষিত পদার্থ তাড়িত হইয়া ইহাদের জলে পতিত হইয়া, জলকে দূষিত করে। জল উত্তোলন জন্য যে সকল দড়ি ও পাত্র ব্যবহার করা হয়, তাহাও মলিন পদার্থে আবৃত থাকে—ইহাদের সন্নিকটে স্নান, কাপড় কাচা, উচ্ছিষ্ট-তৈজস ইত্যাদি ধৌত করায়, এই অপরিষ্কার জল পুনরায় মৃত্তিকায় শোষিত হইয়া ইহাদের জলে মিশিয়া জলকে দূষিত করে।

এই ইঁদেরা ইত্যাদির জল যাহাতে দূষিত হইতে না পারে, তজ্জন্য উহাদের পাড় দু' আড়াই হাত উচ্চ করা কর্ত্তব্য। এই

পাড়ের সমস্ত অংশ, একটী ঢালু ধাতুময় আবরণ দ্বারা আচ্ছাদন করা কর্ত্তব্য। এই ঢাকনীর মধ্যস্থলে অল্প পরিসর বিশিষ্ট একটী শূন্য স্থান থাকা কর্ত্তব্য। এই ফাঁকস্থানের একটী কপাট ও চাবি দিবার বন্দোবস্ত থাকা ভাল। ইহাদের মধ্য হইতে জল তুলিবার জন্য, এক একটী জল-উত্তোলক যন্ত্র থাকা প্রয়োজন। অভাবে এক একটী কপিকল এবং লোহার শিকল ও বাল্‌তি থাকা প্রয়োজন। ইহাদের পাড়ের তলদেশ হইতে চতুর্দ্দিক্ প্রায় ২০।২৫ হাত বিস্তৃত ও এক হাত পরিমিত উচ্চ করিয়া ইট, চূণ, সুরকি ও সিমেণ্ট দ্বারা বাঁধাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

প্রায়ই এই প্রকার ইঁদেরা ইত্যাদি অনেক জেলা সমিতি দ্বারা জলকষ্ট-স্থানে বিশুদ্ধ জল ব্যবহার-কল্পে নির্ম্মিত হইয়াছে ও হইতেছে। ইহাতে বিশুদ্ধ জল পাইবার যথেষ্ট সুবিধা হইয়াছে।

কোন কোন বাষ্পীয় শকটের আড্ডাতে এক একটী করিয়া আদর্শ ইঁদেরা দেখিতে পাওয়া যায়। ইহার মধ্যে কোন প্রকার দূষিত দ্রব্যের প্রবেশ-পথ নাই অর্থাৎ ইহা সম্পূর্ণরূপে লৌহের চাদরের আচ্ছাদন দ্বারা আবৃত এবং ইহার জল উত্তম উত্তোলন-যন্ত্র দ্বারা তুলা হইয়া থাকে।

কখন কখন সাধারণ কূয়া ও ইঁদেরার জল দূষিত হইয়া থাকে। এই দূষিত জলকে বিশুদ্ধ করিতে হইলে, পারম্যান্‌গ্যানেট-পটাশ নামক এক প্রকার সূচ্যাকার বেগুণে রঙ্গের দানা দানা পদার্থ আছে, তাহা ব্যবহার করিলে, ইহা দোষশূন্য হইয়া যায়। ইহা

ব্যবহার করিতে হইলে, সেই ইঁদেরা বা কূয়ার জল এক বাল্তি তুলিয়া তাহাতে ঐ পটাশ মিশ্রিত করিয়া দাও। এই মিশ্রিত রঞ্জিত জল ইহাদের মধ্যে এমন সাবধান হইয়া ফেলিয়া দাও, যেন এই জল ইহাদের দেয়াল বা পাটে না লাগে—লাগিলে গুণের পরিবর্ত্তন হইয়া থাকে। এইরূপ ক্রমাগত ঐ বেগুণে রঙের পটাশ দিয়া জল রঙ কর, আর উহাদের মধ্যে ঢালিয়া দাও। যখন সমস্ত জল একটু রঞ্জিত হইবে, তখন আর কিছু না করিয়া, এই জল সাবেক রঙ হওয়া পর্য্যন্ত, কেহ যেন ইহাকে ব্যবহার না করে। এই রঞ্জিত জল পরিষ্কার হইতে প্রায় ১৫।১৬ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে।

নদী, দীঘি, পুষ্করিণী ভিন্ন পল্লিগ্রামের লোকসকলের জল-পানের জন্য কোন উপায় থাকে নাই। কিন্তু এই সকল জল এত প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে এবং আমরা দূষিত করি যে, তাহার বর্ণনা করিয়া শেষ করা যায় না।

শাস্ত্রে জলকে নারায়ণ বলে; কিন্তু ভগবানের এরূপ দুর্দ্দশা করিয়া আমরাও অশেষ ক্লেশ, রোগ এবং মৃত্যু পর্য্যন্ত দণ্ড ভোগ করিতেছি।

অনেক জলাশয়ের মধ্যস্থ ছিন্ন ও উৎপাটিত জলীয় আগাছা সকল পচিয়া, ইহাদের জলকে দুষিত করে। জলাশয়ের চতুঃপার্শ্ব হইতে তত্রত্য বৃক্ষ, লতা, গুল্ম ইত্যাদির পত্র ও প্রশাখা ইত্যাদি বায়ু দ্বারা চালিত হইয়া, ইহার মধ্যে পতিত হইয়া, জলকে দূষিত করে।

এই জলে মুখ ধুইয়া, স্নান করিয়া, কাপড় কাচিয়া, নানাবিধ শৌচকার্য্য এবং মলিন তৈজস ইত্যাদি ধৌত করিয়া, শিশুগণের মল মূত্র

ইত্যাদি যুক্ত কাপড় ধৌত করিয়া এবং আন্ত্রিক জ্বর, আন্ত্রিক যক্ষ্মা, আমাতিসার, ওলাউঠা ইত্যাদি রোগীর মল, মূত্র, বমিত পদার্থ যুক্ত বস্ত্রাদি ধৌত করতঃ জলকে দূষিত করা হইতেছে। অনেক স্থানে রোগীর মৃতদেহ পর্য্যন্ত নদী, বিল ইত্যাদিতে নিক্ষিপ্ত হইয়া থাকে।

ইহাতে জল যে কতদূর দূষিত ও বিষাক্ত হইয়া থাকে, অজ্ঞ লোকেরা তাহা কিছুমাত্র বুঝিতে পারে নাই। বুঝিতে পারিলে, ক্রমশঃ এসব কার্য্য হইতে বিরত হইতে পারে। কারণ, মনুষ্যত দূরের কথা—পশুপক্ষিগণ পর্য্যন্ত আপন আপন স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় ইষ্টানিষ্ট বুঝিতে পারে।

পল্লিগ্রামে যাঁহারা এসব বিষয় বুঝিতে পারেন, তাঁহাদের মধ্যে শতকরা একজন ব্যক্তিও যদি জলকে ঐ প্রকারে দূষিত করিবার বিষয় গ্রামস্থ জ্ঞানহীন লোককে উত্তমরূপে বুঝাইয়া দেন, তাহা হইলে ক্রমে ক্রমে কিয়ৎ পরিমাণে দেশের স্বাস্থ্য উন্নত হইয়া, ঐ সকল জলবাহী রোগ দ্বারা মৃত্যুসংখ্যা কিয়ৎ পরিমাণে হ্রাস হইবার আশা করা যায়।

সর্ব্বপ্রকারে দূষিত জলকে শোধিত করিতে হইলে, ইহাকে অগ্রে বেশ করিয়া একখণ্ড পরিষ্কার মোটা কাপড় দ্বারা ছাঁকিয়া লইয়া, পরে এই ছাঁকা জলকে সিদ্ধ করিতে হয় অর্থাৎ ইহা উত্তমরূপে ফুটিলে, ইহাকে শীতল করিয়া পান করা কর্ত্তব্য।

জল কেবল নাম মাত্র গরম করিয়া পান করিলে, ইহাতে কোন উপকার হয় নাই। কারণ, জল গরম হইয়া

যে পর্য্যন্ত না ফুটিবে, সে পর্য্যন্ত ইহার মধ্যস্থ উৎকট রোগ সকলের জীবাণু বিনাশপ্রাপ্ত হয় নাই।

জলকে রাত্রে সিদ্ধ করিয়া, সমস্ত রাত্রি ইহাকে কোন মুক্তস্থানে রাখিয়া দিলে, ইহা রাত্রিকালে বায়ুপ্রবাহ মধ্যে থাকিয়া, সুশীতল এবং সুপেয় হইয়া থাকে। জলপাত্র ফাঁকা স্থানে রাখিবার সময়, ইহার মুখে একটী ঢাকা দেওয়া কর্ত্তব্য।

ফুটিত জল অল্প গন্ধবিশিষ্ট ও স্বাদ বিকৃত হওয়াতে, অনেকে তাহা পান করিতে ইচ্ছা করে নাই। কিন্তু ইহার গুণের সহিত তুলনা করিলে, ইহার স্বাদ ও গন্ধের বিষয় ধর্ত্তব্যই হয় নাই। আর কয়েক দিন এইরূপ জল পান করিতে করিতে, অভ্যাস-গুণে ইহা আর তত অতৃপ্তিকর হয় নাই।

যাহারা একান্ত সিদ্ধজলের গন্ধ ও স্বাদ অল্প পরিবর্ত্তন জন্য পান করিতে পারে নাই, তাহারা ইহাকে ঊর্দ্ধপাতন করিয়া পান করিতে পারে; ইহাতে জলের স্বাদ ও গন্ধ প্রকৃতিস্থ হইয়া থাকে।

ফুটিত জলকে ঊর্দ্ধপাতন করিতে হইলে, একটী কলসীর তল-দেশে সন্নিকটবর্ত্তী করিয়া ১০।১২ টী সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ছিদ্র করিয়া, ইহাকে অন্ততঃ চারি হাত উচ্চ স্থানে একটী সিকায় বা উহার গল-দেশে দড়ি বাঁধিয়া, ঝুলাইয়া রাখ। পরে ইহার নিম্নে একটী আধার এরূপভাবে স্থাপন কর, যেন উপরিস্থ কলসীর জল অনা-য়াসে ইহার মধ্যে পতিত হয়। শেষে ঐ ফুটিত জল ঝুলান কলসীর মধ্যে ঢালিয়া দাও। এই প্রকারে উপরিস্থ কলসীর জল নিম্নস্থ পাত্রে পতনকালে, বায়ুসংস্পর্শে গন্ধবর্জ্জিত হইয়া থাকে।

জল ফুটাইলে যদি সামান্য মাত্র গন্ধবিশিষ্ট হয়, এবং ইহাও যাহারা পান করিতে পছন্দ করে না, তাহারা ঐ গরম জলকে এক কলসী হইতে আর এক কলসীতে ২।৩ হাত উচ্চ হইতে ৭।৮ বার ঢাল-উপর করিলে, এই গন্ধটুকু আর থাকে না।

স্থিতান দ্বারা মলিন জলকে স্বচ্ছ করা হইয়া থাকে। ইহা করিতে হইলে, এক দিনে ৩।৪ কলসী জল তুলিয়া রাখা উচিত। জল রাখিয়া দিবার চারি দিন বাদে, এই সমস্ত কলসীর জল ব্যবহার করিয়া দেখিলে, ইহা অধিক পরিমাণে নির্ম্মল বলিয়া প্রতীয়মান হইয়া থাকে। স্থিতান দ্বারা জলমধ্যস্থ প্লবমান পদার্থ সকল, কলসীর তলদেশে পতিত হইয়া জলকে স্বচ্ছ করিয়া দেয় বটে, কিন্তু রোগ-জীবাণু বা অনেক প্রকার কীটাণু ইহা দ্বারা বিনষ্ট হয় নাই।

ফটকিরী, নিম্মাল্য ইত্যাদি দ্বারা মলিন জল নির্ম্মল হইয়া থাকে।

জল নির্ম্মল হইলেও ইহা নির্দ্দোষ হয় নাই; কারণ, ইহার মধ্যে বহুবিধ রোগের জীবাণু অনায়াসে থাকিতে পারে। সুতরাং সর্ব্বপ্রকার পানীয় জলকে ফুটিত করিয়া পান করা কর্ত্তব্য। সুসিদ্ধ জল দোষশূন্য হইয়া থাকে। ইহা ভিন্ন, কোন প্রকারে জল নির্দ্দোষ পানীয় বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে না। আজকাল বহুবিধ জলশোধক-যন্ত্র ক্রয় করিতে পাওয়া যায়। যাহাদের সামর্থ আছে, তাহারা ইহা ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিতে পারেন।

কোন প্রতিবেশীর বা গ্রামমধ্যস্থ কাহারও, অথবা নিকটবর্ত্তী

গ্রামে কাহারও ওলাউঠা বা আন্ত্রিক জ্বর হইলে, সেই সময়ে জল নিশ্চয়ই ফুটাইয়া পান করা কর্ত্তব্য।

যেরূপ বিশুদ্ধ বায়ু জীবনধারণের প্রধান সহায়, সেইরূপ বিশুদ্ধ জল প্রাণরক্ষার দ্বিতীয় উপাদান। কারণ, বিশুদ্ধ বায়ু অভাবে, আমরা ৩৷৪ মিনিটের অধিক প্রাণধারণ করিতে সমর্থ হই না এবং বিশুদ্ধ জল অভাবে, আমরা ৩৷৪ দিনের বেশী বাঁচিতে পারি না।

পানীয় জল সর্ব্বদা সুশীতল, বিশুদ্ধ ও নির্ম্মল হওয়া একান্ত আবশ্যক। সাধারণতঃ জল পরীক্ষা করিতে হইলে, ইহাকে একটী কাচের গ্লাসে রাখিয়া, যদি জলের বিদ্যমানতা ইহার মধ্যে প্রায় জানিতে না পারা যায়, তবে উহাই ব্যবহারোপযোগী জল।

জল একটী বর্ণ, গন্ধ এবং স্বাদ হীন তরল পদার্থ। এই লক্ষণ-বিশিষ্ট জল আমাদের সর্ব্বপ্রকারে ব্যবহার্য্য। জলের কোন প্রকার বর্ণ, গন্ধ বা স্বাদ হইলেই, তাহা দূষিত বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকে। এরূপ জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য নহে। বরং কিয়ৎক্ষণ তৃষ্ণা সহ্য করিয়া থাকা ভাল, বা পিপাসায় কষ্টভোগ করাও শ্রেয়, তত্রাপি দূষিত জল কখন পান করা উচিত নহে।

আমাদের শরীর যে যে পদার্থে নির্ম্মিত হইয়াছে, তাহার তিন ভাগের মধ্যে দুই ভাগ জল আছে, এবং আমাদের রক্তের চারি ভাগে তিন ভাগ জল আছে।

শোণিত-মধ্যস্থ জলীয় দ্রব্যের হ্রাসতাকে পিপাসা কহে। এই পিপাসা সর্ব্বশরীরব্যাপী।

পিপাসা নিবারণ জন্য বিশুদ্ধ নির্ম্মল ও শীতল জল প্রয়োজনীয়। এই জল অল্প অল্প পরিমাণে, স্বল্পক্ষণ অন্তর, আস্তে আস্তে পরিমিত পরিমাণে পান করা কর্ত্তব্য। এই প্রকারে জল পান করিলে, তৃষ্ণা শীঘ্র অন্তর্হিত হইয়া শরীর শীতল ও স্নিগ্ধ হয়, এবং ইহা দ্বারা দেহের পোষণক্রিয়াও সম্পন্ন হইয়া থাকে।

পিপাসা পাইলেই, বেশী পরিমাণে ও তাড়াতাড়ি জল পান করিলে তৃষ্ণা নিবারণ হয় নাই। কারণ, পানীয় জল যে পর্য্যন্ত না রক্ত-স্রোতের সহিত মিশ্রিত হয়, সে পর্য্যন্ত পিপাসা নিবারণ হয় নাই। ইহা ব্যতীত, দ্রুত জলপান করিলে, নানা প্রকার বিঘ্ন ঘটিতে পারে, এবং অধিক জলপান-দোষে সর্দ্দি ইত্যাদি পীড়া হইয়া থাকে।

ব্যায়াম কালে, বা ইহা পরিত্যাগের অল্পক্ষণ পরে, দীর্ঘ পর্য্যটন অন্তে, অধিকক্ষণ অগ্নির উত্তাপে শ্রমান্তে অধিক তৃষ্ণা পাইলেও, কিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া জল পান করা কর্ত্তব্য নহে। কারণ, এই সব কার্য্যকালে দেহ উত্তপ্ত হওয়ায়, এই সময়ে শীঘ্র শীঘ্র অধিক পরিমাণে জল পান করিলে, হঠাৎ মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে।

সেবনীয় অজীর্ণ রোগিগণ, যত কম জল পান করিয়া থাকিতে পারে, ততই তাহাদের পক্ষে শ্রেয়স্কর, এবং সিদ্ধ জল ব্যতীত তাহাদের অন্য জল পানীয়রূপে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য নহে।

অনেক সময় রোগী পিপাসায় ছটফট করিয়া থাকে; এরূপ অবস্থায় রোগীকে কিয়ৎক্ষণ অন্তর, এক এক চামচ, যেরূপ

উষ্ণ পান করিতে পারা যায়, সেইরূপ উষ্ণ জল পান করাইলে, শীঘ্রই তৃষ্ণা নিবারণ হইয়া থাকে।

কখন কখন কাহারও উদরমধ্যে ভয়ঙ্কর কষ্টদায়ক বেদনা হইয়া রোগী অস্থির হইয়া থাকে ; এরূপ অবস্থায়, উপরি-উক্ত রূপ আধসের পরিমিত এক গ্লাস গরম জলে, এক চিম্‌টি পরিমাণে লবণ বা সোডা নিক্ষেপ করিয়া, এই জল স্বল্প পরিমাণে, প্রায় ঘণ্টাকাল ধরিয়া পান করিলে, অনেক সময়ে দুর্দ্দান্ত বেদনা দূর হইয়া যায়, এবং রোগী সহসা নিদ্রিত হয়।

কোন কোন রাত্রে, বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে, কাহারও কাহারও দৈহিক উত্তাপ বৃদ্ধি হইয়া, আদৌ নিদ্রা আসে নাই। এই সময়, এক গ্লাস শীতল জল পান করিলে, সুনিদ্রা হইয়া থাকে।

মনুষ্যগণের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বিশুদ্ধ বারি যেরূপ একান্ত প্রয়োজনীয়,—ইহা পশু, পক্ষী, মৎস্য, বৃক্ষলতাদির পক্ষেও তদ্রূপ আবশ্যকীয়। অপরিষ্কার জল পান দ্বারা যে, পশুপক্ষী ইত্যাদির কেবল স্বাস্থ্যের হানি হয়. তাহা নহে। অনেক সময়, তাহারা সংক্রামক রোগগ্রস্ত হইলে, আমরাও তাহার ফলভাগী হইয়া থাকি। দুগ্ধবতী ধেনু আন্ত্রিকজ্বর-জীবাণুযুক্ত দূষিত জল পান করায়, ইহার দুধ পান করিয়া কেহ কেহ আন্ত্রিক জ্বরগ্রস্ত হইয়া থাকে।

জল ব্যতীত, নানা প্রকার ফল মূল ও বৃক্ষাদির রসপান দ্বারা পিপাসার শান্তি ও শরীর পোষণ হইয়া থাকে। খর্জ্জুর, তাল এবং ইক্ষুর রস উত্তম পেয় ও পুষ্টিকর। ডাবের জল পিপাসা-নিবারক, পুষ্টিকারক এবং স্নিগ্ধকর। আর লেবু, লিচু ইত্যাদি

অম্লমধুর ফলের রস সকল অতি উপাদেয় ; রোগিগণের পক্ষে ইহা রোচক ও স্নিগ্ধকারক হইয়া উপকার করে।

চিনি, মিছরী, বাতাসা ইত্যাদির সরবতের সহিত লেবুর রস পান করিলে পিপাসা নিবারণ হয়, এবং অনেক স্থানে ঔষধের কার্য্য করিয়া থাকে।

দুগ্ধ, দধি, ঘোল, তক্র, আমানী ইত্যাদি পিপাসানিবারক, পোষক এবং অনেক পীড়ায় অতি উপাদেয় রোচক এবং স্নিগ্ধ-কারক হইয়া থাকে।

অনেক পীড়ায় একবারে জলপান নিষেধ। কেহ কেহ চির-জীবনের জন্য জলপান ত্যাগ করিয়াছে। এসব পীড়াগ্রস্ত রোগিগণ, দুগ্ধ ও ডাবের জল ও অন্যান্য পানীয় পান করিয়া থাকেন।

পানীয় জলের পাত্র সকল সর্ব্বদা পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন, এবং এক একটী পাত্রের এক একটি করিয়া স্বতন্ত্র ঢাকনী থাকা আবশ্যক। ব্যবহার্য্য জলের ঘড়া, কলসী, জালা ইত্যাদি ঢাকনী দিয়া না রাখিলে. বায়ুস্থ দূষিত পদার্থ ভিন্ন গৃহমধ্যস্থ মাকড়শা, আরশলা, টিকটিকি, এমন কি, অনেক সময় ইদুর ও ছুঁচা পর্য্যন্ত ইহাদের মধ্যে পতিত হইয়া ভাসিতে থাকে।

কোন কোন স্থানে দেখা যায় যে, তথাকার অধিকাংশ লোক, তাহাদের পানীয় জলের জালাকে চূণ সুরকি ইত্যাদি দ্বারা ঘরের কোণ ইত্যাদি স্থানে বাঁন্ধাইয়া রাখে। এইরূপ করায়, ইহাদিগকে আর কোন প্রকারে উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবার উপায় থাকে নাই।

পানীয় জলের ঘড়া ও কলসীর ভিতর এবং বাহির, যেরূপভাবে ধৌত করা যায়,—এই জালাকে তদ্রূপ করিবার সুবিধা হয় নাই; সুতরাং ইহার মধ্যে জল ভাল থাকিতে পারে নাই, এবং এরূপ জল পান-যোগ্য নহে।

ব্যবহার্য্য জলের পাত্র সকল, বিশেষতঃ পানীয় জলের আধার সকল পরিষ্কার স্থানে, এবং যেখানে প্রচুর আলোক ও বাতাস পাওয়া যায় তথায় রাখা কর্ত্তব্য। নচেৎ ঘরের বা পাকের ঘরের কোণে, বা অন্যান্য অন্ধকার ও বায়ুহীন স্থানে ইহাদিগকে রাখিলে, বিশুদ্ধ জলও দূষিত হইয়া থাকে।

ঘটি, গেলাস, বাটি ইত্যাদি পান-পাত্র সকল সর্ব্বদা পরিষ্কার হওয়া প্রয়োজনীয়; এজন্য, ইহাদের মুখ এরূপ প্রশস্ত হওয়া আবশ্যক যে, ইহাদের মধ্যে হাত প্রবেশ করিয়া পরিষ্কার করা যায়। ইহাদিগকে পরিষ্কার স্থানে রাখা কর্ত্তব্য, এবং এই পাত্র সকলে ঢাকনা থাকা আবশ্যক ও ইহাদের সংখ্যা প্রচুর হওয়া ভাল।

ব্যবহার্য্য জল যত পাত্র হইতে পাত্রান্তর বা হস্ত দ্বারা স্পর্শ করা যায়, ইহা ততই দূষিত হইয়া থাকে। এই সব বিবেচনা করিয়া, আমাদের জীবনস্বরূপ জলকে, সতত সতর্ক ও সযত্নে ব্যবহার করা একান্ত কর্ত্তব্য।

চা, কাফি, কোকে, সুরা ইত্যাদি পানীয়, আমাদের দেশে ব্যবহার না করাই মঙ্গলজনক। ইহারা স্বাস্থ্যের অনিষ্ট করে। ইহাদের নেশায় পড়িয়া অনেকে শরীর নষ্ট করিতেছে।

জলের ধৌত-ক্রিয়া মধ্যে স্নানই এখানে আলোচ্য। স্নানের

প্রধান উদ্দেশ্য শরীর পরিষ্কার করা। ইহার জন্য নির্ম্মল শীতল জল ব্যবহার করা বিধেয়। শীতল জল শ্রান্তিহারক, পোষক এবং স্নিগ্ধকারক। যাহারা শীতল জলে স্নান করিয়া শ্রান্তি, তৃপ্তি ইত্যাদি অনুভব না করিবে অর্থাৎ গ্লানি ও শীত বোধ করিবে—তাহাদের পক্ষে শীতল জলে স্নান নিষেধ। ইহাতে স্নান করিলে চর্ম্ম শিথিল হয় না, এবং সহসা সর্দ্দি হইতে পারে নাই।

গাত্র পরিষ্কার না রাখিলে, আমাদের গাত্রের চর্ম্মে যে লক্ষ লক্ষ লোপকূপ আছে, তাহা বন্ধ হইয়া নানা রোগ হইতে পারে। দাদ, খোস, পাঁচড়া ইত্যাদি চর্ম্মরোগসমূহ, চর্ম্মের মলিনতার ফল বই আর কিছুই নহে।

যেরূপ আহার ও নিদ্রা যাইবার এক একটী নিরূপিত সময় থাকা উচিত, সেইরূপ স্নানেরও একটী নির্দ্ধারিত সময় থাকা কর্ত্তব্য। প্রাতঃস্নানের ফল লিখিয়া শেষ করা যায় নাই। যাহাদের ইহা করিতে সুবিধা বা সহ্য হয় নাই, তাহাদের অন্ততঃ বেলা নয়টার মধ্যে স্নান করা কর্ত্তব্য। অধিক বেলায় স্নান করিলে, স্নানে তত তৃপ্তি হয় না, বরং কাহারও কাহারও মাথা-বেদনা ইত্যাদি হইয়া থাকে।

স্নানের মধ্যে অবগাহনই শ্রেষ্ঠ। যাহাদের নিমগ্ন হইয়া স্নান সহ্য হয় নাই, তাহাদের যাহার যেরূপ সহ্য হয়, সে সেইরূপ স্নান করিতে পারে।

অনেকে দিবসে দুইবার স্নান করিয়া থাকে; প্রাতঃকালে একবার এবং সন্ধ্যাকালে। আবার অনেকে একবার স্নান ও

একবার অপরাহ্ণে গাত্র ধৌত করিয়া থাকে। আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে, বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে, এই সব প্রকার স্নান ও গাত্র-ধৌত উপকারী।

খুব শীতের সময়, বা অতিবৃষ্টির সময়, অথবা অন্য কোন কারণে স্নান করা সুবিধা না হইলে, মস্তকে তৈল মর্দ্দন করিয়া, কয়েক ঘটি শীতল জল দ্বারা কেবলমাত্র মস্তক ধৌত করিলে, অনেকটা শরীর স্নিগ্ধ হইয়া থাকে।

রোগিগণের মধ্যে মধ্যে গরম জলে পরিষ্কার গামছা বা তোয়ালে ভিজাইয়া, জল নিঙ্গড়াইয়া দিয়া, এই গামছা দ্বারা মাথা হইতে পা পর্য্যন্ত অতি পরিষ্কার রূপে মুছাইয়া দিলে, চর্ম্মস্থ ময়লা দূর হওয়ায়, রোগী অনেকটা স্বচ্ছন্দতা বোধ করে।

অঙ্গুলি সকলের এবং হস্তের তালুদেশের চর্ম্ম যে পর্য্যন্ত না কুঞ্চিত হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত স্নান বা সন্তরণ অথবা অন্য কোন কারণে জলমধ্যে থাকিতে পারা যায়। কারণ, ইহা দ্বারা বুঝিতে পারা যায় যে, হস্তস্থ রক্তের গতি ঊর্দ্ধদিকে হইয়াছে। রক্তের এই ঊর্দ্ধগতি প্রশমন জন্য, স্নান বা সন্তরণকারণ জলাশয়ে নামিবার পূর্ব্বে, মস্তকে কিছু পরিমাণে জল দেওয়া কর্ত্তব্য।

মলত্যাগ-অন্তে গুহ্যদ্বারাদি ধৌতের জন্যও বিশুদ্ধ নির্ম্মল জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। কারণ, মলিন জলে প্রায় আম-অতিসার ও কৃমি ইত্যাদি রোগের জীবাণু বিদ্যমান থাকে; সুতরাং আমরা ঐ জল ব্যবহার দ্বারা ঐ সব রোগাক্রান্ত হইতে পারি।

অতি শিশু, অতি বৃদ্ধ, কাশ ও হৃদ্‌রোগগ্রস্ত ব্যক্তির স্নান করা নিষিদ্ধ।

তৈল মর্দ্দন।—তৈল মহাপুষ্টিকর পদার্থ। ইহা দ্বারা শরীর পুষ্ট ও স্নিগ্ধ হয়। কেশের কোমলতা ও চাক্‌চিক্যতা সম্পাদন করে এবং মস্তিষ্ক শীতল রাখে। উত্তম করিয়া শরীরে তৈল মর্দ্দন করিলে, রক্ত-সঞ্চালন-ক্রিয়া প্রখর এবং চর্ম্ম কোমল ও মসৃণ হয়। ইহা দ্বারা অনেক সময়ে পাঁচড়া, দদ্রু প্রভৃতি চর্ম্মরোগের আক্রমণ এড়াইতে পারা যায়, এবং মশা ও মাছির অত্যাচার নিবারিত হইয়া থাকে।

স্নান করিবার পূর্ব্বে সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গে উত্তম করিয়া তৈল মর্দ্দন করা কর্ত্তব্য, এবং এই সময়ে নাসারন্ধ্র, কর্ণকুহর ইত্যাদি দেহের রন্ধ্র সকলে অঙ্গুলি-অগ্রভাগ দ্বারা তৈল লেপন করিলে, ঐ সকল স্থান স্নিগ্ধ হইয়া যথেষ্ট উপকার হইয়া থাকে। গাত্রে সরিষার এবং মস্তকে নারিকেল তৈল ব্যবহার করিলে, মস্তিষ্ক আরও শীতল থাকে। পরে যাহার যেরূপ অবস্থা, সে সেরূপ ব্যবস্থা করিতে পারে।

তৈল মর্দ্দন করিয়া বিশেষ ফল পাওয়া যায়; কিন্তু তাহাকে উত্তমরূপে ধুইয়া না ফেলিয়া গাত্রে রাখিয়া দিলে, লোমকূপ সমূহ আচ্ছাদিত হইয়া অপকার হয়। পরিধেয় বস্ত্র ও বিছানা ইত্যাদি মলিন হইয়া থাকে।

তৃতীয় পাঠের প্রশ্ন।

১। জল কি প্রকারে প্রস্তুত হইয়া থাকে?

২। জলের আদি উৎপত্তি কোথায়?

৩। বৃষ্টির জল কি কি কারণে দূষিত হইয়া থাকে?

৪। বৃষ্টির জল কি প্রকারে বিশুদ্ধ রূপে পাওয়া যায়?

৫। বৃষ্টি-জলের পরিবর্ত্তে কোন্ জল ব্যবহার্য্য?

৬। ইঁদারা বা কূয়ার জলকে কি প্রকারে বিশুদ্ধ করা যায়?

৭। ইঁদেরার জল কি প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে?

৮। ইঁদেরা বা কূয়ার জল দূষিত হইলে, কি প্রকারে শোধন করিতে হয়?

৯। নদী, পুকুর, দীঘি ইত্যাদির জল কি প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে?

১০। নদী ইত্যাদির দূষিত জলকে নির্দ্দোষ করিবার উপায় লিখ।

১১। দূষিত জলের লক্ষণ বল।

১২। নির্ম্মল জল কাহাকে বলে?

১৩। আমাদের রক্তের জলীয় অংশের পরিমাণ বল।

১৪। পিপাসা কাহাকে বলে?

১৫। কি প্রকারে জল পান করিলে পিপাসার শান্তি হয়?

১৬। তাড়াতাড়ি জল পান করিলে কি হয়?

১৭। জলকে কি প্রকারে ঊর্দ্ধপাতন করিতে হয়?

১৮। পানীয় জলকে হস্ত বা পাত্র দ্বারা বেশী নাড়াচাড়া করিলে কি হয়?

১৯। মলিন জলকে স্বচ্ছ করিবার একাধিক উপায় বল।

২০। জল ভিন্ন আর কি কি পান করিয়া পিপাসা নিবারণ করা যায়?

২১। কোন্ কোন্ সময় পিপাসা পাইলেও, জল পান করা কর্ত্তব্য হয় না?

২২। দুগ্ধবতী ধেনু দূষিত জল পান করিলে, তাহার দুধ পান করিয়া আমাদের কি কি রোগ হইতে পারে?

২৩। কিরূপ জলে স্নান করা কর্ত্তব্য?

২৪। কতক্ষণ পর্য্যন্ত জলে থাকিতে পারা যায়?

২৫। দিবসের কখন কখন স্নান করা যাইতে পারে?

২৬। শৌচক্রিয়া জন্য মলিন জল ব্যবহার করিলে, কি কি পীড়া হইতে পারে?

২৭। তৈল মাখিলে কি হয়?

২৮। তোমরা যে জল ব্যবহার কর, তাহা কি প্রকার বল।

২৯। পশুপক্ষীকে কি প্রকার জল পান করিতে দিবে?



চতুর্থ পাঠ।

খাদ্য।

যে সমস্ত দ্রব্যের দ্বারা দেহের গঠন, পোষণ ও বলাধান হয়, তাহাকে খাদ্য বলে।

খাদ্য দুই ভাগে বিভক্ত। প্রথম যবক্ষারজান-মিশ্রিত অর্থাৎ শরীরস্থ উপাদান-নির্ম্মাণকারী, এবং দ্বিতীয় যবক্ষারজান-বিহীন অর্থাৎ দেহস্থ তাপ ও বল উৎপাদনকারী খাদ্যদ্রব্য।

ইহাদিগকে পরিমিত পরিমাণে আহার না করিলে, স্বাস্থ্য শীঘ্র নষ্ট হইয়া যায়, এবং ক্রমশঃ নানা ক্লেশ ও রোগের সূত্রপাত হয়। খাদ্য অভাবে ৮।১০ দিনের মধ্যে প্রাণ বহির্গত হইয়া যায়।

বায়ু, পানীয় এবং খাদ্য এই ত্রিবিধ পদার্থে সবিশেষ সতর্ক ও যত্নবান্ হইলে, আমরা অবশ্য আজীবন সুস্থ থাকিতে ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে পারি।

শরীরস্থ বিধান সকলের বিনাশ-পূরণ, বল এবং তাপ রক্ষণ নির্দ্দেশের নাম ক্ষুধা। এই ক্ষুধাও তৃষ্ণার ন্যায় সর্ব্বশরীর-ব্যাপী।

ক্ষুধা অনুভব হইলে, উপযুক্ত পরিমাণ পুষ্টিকর ও সুপাচ্য খাদ্য

দ্রব্য আহার করা কর্ত্তব্য। ক্ষুধার সময় আহার না করিলে দেহের ক্ষয়, এবং তাপ-হ্রাসতাজনিত ক্লান্তি ও কষ্ট অনুভূত হয়।

ক্ষুধা উদরমধ্যে অনুভূত হইলেও, ইহা যে সর্ব্বশরীর-ব্যাপী তাহা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। সেজন্য, আহারকালে জলপানের নিয়মটী স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য অর্থাৎ খাদ্য সকল আস্তে আস্তে, হৃষ্টচিত্তে, উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া উদরস্থ করা প্রয়োজন। খাদ্য একবারে অধিক পরিমাণে ও তাড়াতাড়ি চর্ব্বণ করিয়া গ্রাস করিলে, তাহাতে ক্ষুধার শান্তি ত হয়ই নাই; পরন্তু ইহাতে অজীর্ণাদি পীড়া হইয়া থাকে।

পূর্ণবয়স্কদিগের দিবসে চারিবার আহার করা কর্ত্তব্য। বালক-বালিকাগণের ইহাপেক্ষা ২।৩ বার বেশী হওয়া আবশ্যক।

প্রত্যেক আহারে একটী নিরূপিত সময় থাকা কর্ত্তব্য, যথা;—গ্রীষ্মকালে প্রাতে ছয়টার সময়, এবং শীতকালে প্রাতে সাতটার সময়—যাহার যেরূপ জুটিবে সে সেইরূপ আহার করিবে, অর্থাৎ চিঁড়ে, মুড়ি, চালভাজা, কলাইভাজা, মুড়কি, রুটি, সুজি, লুচি ও মিষ্টান্ন ইত্যাদি প্রাতরাশ রূপে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। অনেক স্থানের গরীব লোকেরা এই সময় বাসী ভাত খাইয়া থাকে। প্রাতঃকালে জলযোগের দ্বারা পোষণ ইত্যাদি ক্রিয়া ব্যতীত, বসন্ত ইত্যাদি রোগের বিষ শরীরমধ্যে সহসা ক্রিয়াবান্ হইতে পারে নাই। চিঁড়ে সর্ব্বাপেক্ষা পুষ্টিকর, কিন্তু ইহাকে ভাজিয়া খাইলে গুণের অনেক হ্রাস হইয়া যায়। অতএব ইহা কাঁচা খাওয়া আবশ্যক। কলাইভাজা অপেক্ষা, ভিজা ভাল; কারণ, ভাজিলে

ইহার মধ্যস্থ তৈলাক্ত পদার্থের হ্রাস হইয়া থাকে। মিষ্টান্ন যত কম ব্যবহার করা যায় ততই ভাল, এবং বাজারের মিষ্টান্ন অপেক্ষা ঘরের প্রস্তুত মুড়ি, চিঁড়ে, ও মুড়কি উপাদেয়।

মধ্যাহ্ন-ভোজন দিবসের মধ্যাহ্নকালে হওয়াই ভাল, অর্থাৎ বেলা ১২ টার সময় ইহার প্রশস্ত সময়। এ সময়ে রুটি, ভাত, দাল, মৎস্য, শাক-সব্‌জির ব্যঞ্জন ও অম্ল আবশ্যক।

ক্ষুধা অনুসারে অপরাহ্ণে জল-খাবারের সময় বেলা ৪টা বা যাহার যে সময় ক্ষুধা হইবে, সে সেই সময় খাইতে পারে। এ সময়ের জন্য সুপক্ক এবং টাটকা ফল ব্যবহার করা ভাল। ফল আহার করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে, শরীর স্নিগ্ধ হয় এবং কয়েকটী রোগ আক্রমণ করিতে পারে নাই। ইহাদের মধ্যে মধুরাম্ল ফলই শ্রেষ্ঠ। যথা—আম, জাম, কয়েক জাতীয় লেবু, কিস্‌মিস্‌, ফলসা, লিচু, কুল, আঙ্গুর, দাড়িম্ব, বেদানা ইত্যাদি। ইহা ব্যতীত বেল, আতা, তাল, কলা, ননা, পেঁপে, পেয়ারা, কাঁটাল, তরমুজ, কাঁকুড়, শশা ইত্যাদি। গ্রীষ্মকালে ফলাহার অতি স্নিগ্ধকর।

রাত্রি আটটার সময় নিশাভোজন শেষ করা কর্ত্তব্য। এই সময়ে লুচি, রুটি, ডাল, মৎস্যের তরকারি, অম্ল ইত্যাদি যথেষ্ট। যাহার একান্ত রুটি আহার করা অসম্ভব বা পীড়াজনিত সহ্য হইবে না, তবে যাহার যাহা জীর্ণ হইবে ও জুটিবে, সে তাহাই ভোজন করিবে। ব্যঞ্জন, ডাল ইত্যাদি সংখ্যায় বেশী হওয়া অপেক্ষা, ইহাদের পরিমাণ অধিক হওয়া আবশ্যক।

আহারের সকল সময় সর্ব্বদা পরিমিত হওয়া কর্ত্তব্য। নিশা-ভোজন সুপাচ্য ও কিছু কম পরিমাণে হওয়া উচিত, নচেৎ রাত্রে নিদ্রার বিঘ্ন হইয়া অজীর্ণ, উদরাময় ইত্যাদি হইয়া থাকে।

দিবসে চারি বার আহার, নির্দ্দিষ্ট সময়ে, যতদূর সম্ভব সকলের করা একান্ত কর্ত্তব্য। একপরিবারস্থ সকলে একবারে ভোজন করিলে, তাহার সুফল এ ক্ষুদ্র পুস্তকে বর্ণনা করা সম্ভবে না, ইহাতে ছেলেমেয়েরা ভোজন করিবার পদ্ধতি শিক্ষা করে, সংযমী হয়, পরস্পরমধ্যে প্রীতিবর্দ্ধন হয়। আহারের পর, আহার পাত্রে কিছু কত পরিমাণ অবশিষ্ট রহিল দেখিয়া, আগন্তুক রোগের গতি বোধ করা যাইতে পারে, এবং পরিবেশকের পক্ষপাতিত্য দোষ দূর হয়।

অনেক গৃহস্থের স্ত্রীলোকেরা একসঙ্গে ভোজন করিয়া থাকে। পুরুষগণ, আপন আপন সুবিধামত সময়ে আহার করিয়া থাকে। এ প্রথা ভাল নহে।

মধ্যাহ্ন ও নিশা ভোজনান্তে কিয়ৎকাল বিশ্রাম করা কর্ত্তব্য। কারণ, ইহাতে পরিপাক-কার্য্য সুচারুরূপে হইয়া থাকে। মধ্যাহ্ন ভোজনের পর অন্ততঃ দুই ঘণ্টা, এবং রাত্রে আহার করিয়া দুই ঘণ্টাই প্রকৃত বিশ্রাম। ও অর্থে কোন গল্প, সঙ্গীত চর্চ্চা মন্দ নহে।

নিশা-ভোজনের পর পূর্ণবয়স্কের ছয় ঘণ্টা, এবং বালক-বালিকার আট ঘণ্টা কাল নিদ্রার একান্ত প্রয়োজন। সুনিদ্রা না হইলে, পরিপাক ও শরীরের ক্লান্তি দূর হয় না। নিশিতে বহুক্ষণ জাগরণ করা ইহার অপেক্ষা অধিক অনিষ্টকর, কিন্তু নিদ্রা কাহার প্রয়োজন।

ইহার উপর শিশুদের দেহের পোষণ, গঠন ও বর্দ্ধন সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে।

খাদ্যদ্রব্যের পরিমাণ পরিমিত এবং পুষ্টিকর হওয়া প্রয়োজন। রন্ধনের জন্য মৃণ্ময় পাত্র সর্ব্বোৎকৃষ্ট। হাঁড়ি, শরা ইত্যাদি সর্ব্বদা পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। রন্ধনের দোষে, অনেক সময়, ভাল খাদ্যদ্রব্যও গুরুপাক ও আহারের অযোগ্য হইয়া থাকে। রন্ধনকার্য্য যত্নের সহিত ও কৌশল-পূর্ব্বক সম্পন্ন করা কর্ত্তব্য। আহারীয় সামগ্রী সুসিদ্ধ করিয়া পরিমিত পরিমাণে লবণ, তৈল, এবং কয়েক প্রকার মশলা ইহাতে মিশ্রিত করিলেই, উত্তম ব্যঞ্জন প্রস্তুত হয়। ব্যঞ্জনে অধিক পরিমাণে তৈল, ঘৃত ও মশলা দিলে ইহা গুরুপাক হয়, এবং ক্ষুধামান্দ্য ও অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন করে।

অন্ন, ব্যঞ্জন ইত্যাদিতে যত জলীয় ভাগ কম থাকে, উহারা তত সুস্বাদ ও পোষক হইয়া থাকে, এবং উত্তমরূপে জীর্ণ হইয়া যায়। এজন্য, অন্ন পাক করিবার সময়ে, চাউলে এরূপ পরিমাণে জল দেওয়া কর্ত্তব্য যে, ভাত হইতে যেন ফেন নির্গত করিতে না হয়।

দালকে ঝোলরূপে, এবং ব্যঞ্জনকে রসারূপে পাক করা কর্ত্তব্য নহে। ঝোল রোগীর পথ্য। দালকে গাঢ়, এবং চড়চড়ি ও দালনা ইত্যাদিকে নীরস করিয়া রন্ধন করা কর্ত্তব্য।

কেবল মৎস্য আমাদের দৈনিক জান্তব পুষ্টিকর খাদ্য; ইহাকে ঝোল করিয়া আহার করা কর্ত্তব্য নহে। ইহাতে ইহার পুষ্টি-কারিতা গুণের অনেক হ্রাস হইয়া থাকে; কারণ,—ঝোলে যে আলু,

পটল ইত্যাদি দেওয়া হয়, তাহারা মাছের সার অংশ কিয়ৎ পরিমাণে শোষণ করিয়া লয়, এজন্য অনেক সময়ে ঝোলের মাছ অপেক্ষা ইহার ব্যঞ্জন সুস্বাদ হইয়া থাকে। অতএব ইহাকে পোড়া, ভাজা এবং ঝাল ও অম্ল চড়চড়ি করিয়া আহার করা শ্রেয়। মাংসকেও মৎস্যের ন্যায় রন্ধন করিয়া আহার করা কর্ত্তব্য। ডিম্ব কাঁচা খাওয়াই উপকারী।

মৎস্যের মধ্যে ঘুসো মাছ রক্তহীন মৎস্য; সেই জন্য, ইহা আহার করায় কোন উপকার হয় নাই। আর আর মৎস্যের গুণের অল্প মাত্র প্রভেদ হইয়া থাকে। রোগীর পক্ষে ক্ষুদ্র মৎস্য উপকারী।

চাল, দাল এবং তরকারী আমাদের প্রধান খাদ্য। ইহাদের বিষয়, সকলে মনোমধ্যে ধারণা করিয়া তদনুসারে কার্য্য করিলে, দেশের লোকের ক্রমশঃ স্বাস্থ্য-উন্নতির আশা করা যায়।

চাল।—চাল সরু কি মোটাই হউক, ইহাকে ছাঁটিয়া যত পরিষ্কার করা হয়, তত ইহার উপরিস্থিত চিনি, লবণ ইত্যাদি পদার্থ দূরীভূত হইয়া যায়। এজন্য, অধিক ছাঁটা চাল অপেক্ষা, তাহার কুঁড়া স্বাদবিশিষ্ট হইয়া থাকে। অতএব, চালকে বেশী ছাঁটিয়া, সার পদার্থ বাহির করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। অধিক পরিষ্কার অন্নের চাল অপেক্ষা, অল্প পরিষ্কার চালের ভাত খাইতে স্বাদবিশিষ্ট হইয়া থাকে। অধিক শুভ্রবর্ণ চক্‌চকে চাল বেরি বেরি নামক শোথ-রোগের মূল কারণ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইয়া থাকে।

অধিক বৎসরের পুরাতন তণ্ডুল অসার হইয়া থাকে। অনেকে জানে যে, ২।৩ বৎসরের পুরাতন চালকে জলে ধৌতকালে, ইহার অধিকাংশ চাল জলে ভাসিতে থাকে। এই প্লবমান চাল অসার,

এবং ইহা পরিত্যাজ্য। চাল এক বৎসরের পুরাতন হইলেই যথেষ্ট। কীট-দষ্ট, গুমো, পচা ইত্যাদি চালের অন্ন আহার করিলে পীড়া হইয়া থাকে।

ভাত।—রন্ধনের দোষে ইহা অধিক পরিমাণে সার-পদার্থ-হীন হইয়া থাকে। কারণ, অন্ন পাককালে চালে এত অধিক পরিমাণে জল দেওয়া হয় যে, ফেন ভাতের অধিকাংশ পুষ্টিকর পদার্থ বাহির করিয়া লয়। এজন্য, অনেক সময়, অন্ন অপেক্ষা ভাতের মাড় স্বাদবিশিষ্ট হইয়া থাকে। ভাতকে অধিক সিদ্ধ করিলে ভাত বিদীর্ণ হইয়া অন্তঃসারশূন্য হয় ও পরস্পর পরস্পরের গায়ে জড়াইয়া পিণ্ডাকার ধারণ করে, এবং ইহা হইতে নিঃসৃত ফেনও অধিক গাঢ় ও মিষ্ট হইয়া থাকে। তখন এই চাপ চাপ ভাত আহার করা আর পিণ্ড খাওয়ায়, বেশী প্রভেদ হয় নাই।

পুষ্টিকর অন্ন পাক করিতে হইলে, ভাল ছাঁটা চালকে এরূপ পরিমিত পরিষ্কার জল দ্বারা সুসিদ্ধ করা কর্তব্য যে, ভাত যেন কোন প্রকারে বিদীর্ণ না হয়, এবং যেন গড়াইতেও না হয়। ভাত সুসিদ্ধ অথচ কেহ কাহারও গায়ে জড়াইবে না,—ইহাই প্রকৃত অন্ন। এরূপ অন্ন দ্বারা দেহের শক্তি ও তাপ উৎপন্ন হয়।

কড়কড়ে, বাসী, ভিজে এবং পান্তা ভাত প্রভৃতি ব্যবহার করা কর্তব্য নহে। পান্তা ভাত প্রায় অসার ও গুরুপাক। ভিজে ভাত যদিও কিছু অল্প পুষ্টিকর হয় বটে, কিন্তু গ্রীষ্মকালে খুব গরমের সময়, ইহা বিকারক হইয়া থাকে।

ডাল।—ডাল দ্বারা মাংসপেশী সকল নির্ম্মিত এবং বলবান

হয়। ইহাদের মধ্যে মুগ, মসুর, অড়র, বুট, কলাই, মটর ইত্যাদি ব্যবহার্য্য। আটকে, খেঁসারি, কুলথাদি বিহার অঞ্চলে কিয়ৎ-পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দাল পুরাতন বা পোকা থেকো হওয়া উচিত নহে। ইহাকে এরূপ পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য, যেন একটিও খোসা সংলগ্ন না থাকে। দালকে পাতলা করিয়া রন্ধন করা কর্ত্তব্য নহে। ইহাকে গাঢ় করিয়া পাক করা কর্ত্তব্য; ইহাতে ইহা ভালরূপ জীর্ণ হইয়া থাকে। মুগ ও মসুরের দাল রোগীর পথ্যের জন্য প্রস্তুত করিতে হইলে, ইহা অবশ্য পাতলা ঝোলের মত করা বিধেয়। এই ঝোল তাহাদের পক্ষে পুষ্টিকর ও বলকারক রূপে কার্য্য করিয়া থাকে। কলাইয়ের দাল গ্রীষ্মকালে রোচক ও স্নিগ্ধকারক। কোন দালই ভাজা ব্যবহার করা উচিত নহে। ইহাকে ভাজিলে গুণে নিকৃষ্ট এবং পরিপাকে গুরু হইয়া যায়। রোজ একপ্রকার দাল ভাল লাগে না; এজন্য, ইহাদিগকে পর্য্যায়-ক্রমে ব্যবহার করিলে ভোজনে তৃপ্তি হইয়া থাকে। যাহাদের শরীর জীর্ণ ও দুর্ব্বল, তাহাদের দাল খাওয়া উচিত নহে।

তরকারী।—আমরা যে সমস্ত শাক সব্জী আদি ব্যবহার করি,—তাহাদের মধ্যে লবণ ও ক্ষার পদার্থ থাকায়, তাহাদের দ্বারা অস্থির গঠন ও পোষণ হইয়া থাকে। অনেক শাকে, ক্ষারের ভাগ বেশী পরিমাণে থাকায়, কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। অজীর্ণ রোগে শাক খাওয়া নিষিদ্ধ। ইহাদের মধ্যে সর্ব্বপ্রকার আলু ও কপি, পেঁপে, মূলা, মান, ওল, ভেঁড়ী, মোচা, উচ্ছে, ঝিঙে, কাঁচাকলা, ডুমুর, কাঁটালবীজ, পটল, বেগুন, কুমড়া এবং মূলা,

পালং, পুনকো, চাঁপালোটে, লোটে, খেটে, লাউ, শুশনি, কুমড়া, পুঁতিকা ইত্যাদি শাক সচরাচর ব্যবহার্য্য।

গোল আলুর খোসার নীচেই ইহার পুষ্টিকর পদার্থ থাকে; এজন্য, ইহার ছাল ছাড়াইয়া রন্ধন করা উচিত নহে। ওল, পেঁপে এবং পলাণ্ডু কোষ্ঠ-কঠিন রোগীর উপকারী পথ্য। ছোট ছোট সূত্রখণ্ডবৎ কৃমিরোগে, উচ্ছে ও করলা বড় উপকারী। কাঁচা কলা অজীর্ণ, অতিসার ইত্যাদি উদরাময় রোগে পথ্য এবং ঔষধ উভয় প্রকারে ফল প্রদান করে। বর্ষাকালে শাক খুব কম দিন ব্যবহার করা উচিত। কারণ, এসময়ে স্বভাবতঃ পরিপাক-শক্তি কিছু মন্দ হয়, এবং ইহাদের মধ্যে বিবিধ জাতীয় পোকা মাকড় এবং তাহাদের ডিম্বাদি অবস্থিতি করে। এই সময়ে লেবু, আম প্রভৃতির আচার অগ্নিবর্দ্ধক।

রন্ধনের পূর্ব্বে, চাল ও দাল অতি উত্তমরূপে বাছিয়া গুছিয়া ধৌত করিয়া রাখা আবশ্যক। শাক-সব্জী সকল ভাল করিয়া বাছিয়া কুটিয়া ধু'য়ে রাখা ভাল। মাছকে খুব ধুয়া আবশ্যক। মাংস ধুইবার আবশ্যক নাই। কারণ, মাছ ধু'লে মিঠে ও মাংস ধু'লে সিঠে হইয়া থাকে।

অনেকেই অবগত আছেন যে, বিহার ও উত্তর-পশ্চিম দেশীয় লোকেরা, খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে কতদূর যত্নবান্ ও সতর্ক হইয়া থাকে। তাহারা একটী একটী করিয়া চাল দাল বাছিয়া, তবে ইহাদিগকে রন্ধন করিয়া থাকে। অন্ন পাককালে, এরূপ পরিমিত জল দেয় যে, ইহা হইতে ফেন গড়াইবার প্রয়োজন হয় না। দালের আদৌ

ঝোল থাকে না। ইহা তাহাদের স্বাস্থ্য ভাল হইবার একটী কারণ।

আজকাল অনেকে বাষ্প-পক্ক অন্ন ব্যঞ্জনাদি আহার করিতেছে। ইহা বড় সুখের বিষয়। ইহার বহুল প্রচলন বাঞ্ছনীয়। ইহা দ্বারা রন্ধনে ভাত ও তরকারী সুস্বাদ, সুসিদ্ধ, সুপাচ্য ও পোষক হইয়া থাকে। বহুকাল হইতে পিষ্টকাদি ভাপে সিদ্ধ করিবার প্রথাও এদেশে প্রচলন আছে। ইহাতে জলের সঙ্গে পিঠের কোন সংযোগ থাকে নাই; কেবল গরম জল হইতে যে বাষ্প উঠে, তাহাতে পিঠে সুসিদ্ধ হইয়া যায়। অনেক বৃহৎ বৃহৎ কারাগারে, অল্প সময় মধ্যে, ৫।৬ মণ সাধারণ চাল বাষ্প-পক্ক হইয়া, উত্তম অন্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। এ ভাত দেখিতে সুন্দর, কোমল এবং অধিক পুষ্টিকারক।

ভোজনপাত্রসমূহ কাঁসা ও প্রস্তর নির্ম্মিত হইলে ক্ষতি নাই। কিন্তু এসকলের গঠন চৌরস ও উত্তম মসৃণ হওয়া আবশ্যক, এবং ইহাদের কোন স্থানে নকৃশা করা বা ভাঙ্গা, ফুটা, ফাটা ইত্যাদি থাকা উচিত নহে; কারণ, এই সকলের মধ্যে ময়লা জমিয়া, খাদ্যদ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া, স্বাস্থ্যের অনিষ্ট করিতে পারে। ভোজনপাত্র সকল বেশ পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন না হইলে, ভোজনে তৃপ্তি হয় নাই। ইহাদের সংখ্যা প্রচুর হওয়া প্রয়োজন। আহার করিবার স্থান, বিশেষরূপে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক।

অধিক উষ্ণ পানীয় বা খাদ্য ব্যবহার করা ভাল নহে, এবং

শীতল পানীয় বা খাদ্য খাওয়া উচিত নহে, কারণ, উহার প্রভাবেই পরিপাক-কার্য্যের বিঘ্ন হইয়া থাকে। স্বাস্থ্য-তত্ত্ব মতে, তিন ঘণ্টা অর্থাৎ এক প্রহর সময়ের অধিক কাল রন্ধন করা আহারীয় সামগ্রী, বাসী বলিয়া পরিচিত হইয়া থাকে। বাসী দ্রব্য খাইতে সুস্বাদু নহে, এবং পরিপাকেও ভাল নহে। অম্ল এবং ভাজা টাটকা হইয়া যাইলে, খাইতে তত লাগে না, এজন্য, ইহাদিগকে সর্ব্বশেষে রন্ধন করা কর্ত্তব্য।

কোন স্থানে ওলাউঠা হইলে, সে সময় খাদ্যদ্রব্য সকল পাক হইবামাত্র, গরম গরম আহার করা একান্ত কর্ত্তব্য। কারণ, উষ্ণ খাদ্যদ্রব্যে, উক্ত রোগের জীবাণু, কোন প্রকারে জীবিত অবস্থায় আমাদের উদরস্থ হইয়া, রোগ উৎপাদন করিতে পারে না।

প্রতিদিন এক প্রকার আহারীয় ব্যবহার করিলে, ক্ষুধামান্দ্য এবং অরুচি হইয়া থাকে। এজন্য, মধ্যে মধ্যে জল-খাবারের দ্রব্য, দাল, ব্যঞ্জন ইত্যাদি পরিবর্ত্তন করা কর্ত্তব্য। অনেকে খাদ্য দ্রব্য বাছিয়া বাছিয়া আহার করে, অর্থাৎ কেহ শাকাদি তরকারী খায় না। অনেকে ডাল, মাছ, ভাত ভোজন করিতে ভাল বাসে; এরূপ করিলে, কাহারও কোষ্ঠবদ্ধ ও কাহারও বা অজীর্ণ পীড়া হইয়া থাকে।

দুগ্ধ, মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, চাল, দাল, গম, যব, ভুট্টা, জনারা, বজরা ইত্যাদি খাদ্যদ্রব্যগুলি—পূর্ব্বে যে শরীর-গঠনকারী খাদ্যের কথা বলা হইয়াছে, ইহারা সেই শ্রেণীভুক্ত। ইহারা দেহের অস্থি,

মজ্জা, পেশী, স্নায়ু, চর্ম্ম, রক্ত, রস ইত্যাদি সমস্ত উপাদানগুলি গঠন, পোষণ প্রভৃতি করিয়া থাকে।

দৈহিক তাপ-উৎপাদনকারী পদার্থ—তৈল, ঘৃত, চর্ব্বি ইত্যাদি। ইহাদের মধ্যে স্নেহময় পদার্থগুলিই শ্রেষ্ঠ তাপজনক। ইহা ব্যতীত লবণ, চূর্ণ ও অন্যান্য খনিজ পদার্থ ইহাদের অন্তর্গত।

সর্ব্বজাতীয় খাদ্যদ্রব্যমধ্যে দুগ্ধই সকলের শ্রেষ্ঠ। ইহা একটি আদর্শ খাদ্য। কারণ শরীর গঠন, পোষণ, তাপ-উৎপাদন, বলকরণ ইত্যাদি জন্য যে যে দ্রব্যের প্রয়োজন, তাহার সমস্তগুলিই ইহার মধ্যে বর্ত্তমান রহিয়াছে। কেবলমাত্র দুগ্ধ পান করিয়া, আমরা আজীবন প্রাণ ধারণ করিতে পারি। জগতে ইহার তুল্য আর দ্বিতীয় খাদ্যদ্রব্য নাই। ইহাই উৎকৃষ্ট রোগীর এবং মাতৃহীন শিশুর প্রাণস্বরূপ। বৃদ্ধগণের দুধ এবং ইহা হইতে উৎপন্ন দধি, ঘোল, ঘৃত, ছানা, মাখন ইত্যাদি আয়ুর্ব্বর্দ্ধক।

এহেন সুধাসদৃশ দুগ্ধমধ্যেও হলাহল প্রবেশ করিয়া থাকে। যথা—বিসূচিকা, আন্ত্রিক জ্বর, অতিসার ইত্যাদি উৎকট রোগ সকলের জীবাণু, ইহা দ্বারা চালিত হইয়া আমাদের উদরে প্রবেশ করিয়া, ঐ সমস্ত পীড়ার সৃষ্টি হইয়া থাকে। ইহা ব্যতীত, উদরিক যক্ষ্মা ইত্যাদি রোগগ্রস্ত গাভীর দুগ্ধ পান করিলে, আমরাও উক্ত প্রকার যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগগ্রস্ত হইতে পারি।

এই সকল কারণে কফ, কাশী, উদরাময় ইত্যাদি রোগে রুগ্ন গাভীর দুধ পান করা কর্ত্তব্য নহে।

কাঁচা দুগ্ধ পান করা একেবারে নিষিদ্ধ। দুগ্ধকে উত্তমরূপে

ফুটাইয়া, অল্প গরম থাকিতে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। দুগ্ধপাত্র মাত্রেরই ঢাকনী থাকা আবশ্যক; কারণ, মাছি দুধে বসিলে, সে দুধ সন্দেহজনক পানীয় হইয়া থাকে। কি খাদ্য, কি পানীয়, বিশ্বাস-যোগ্য না হইলে, তাহা বর্জ্জন করাই শ্রেয়।

পূর্ব্বে দুগ্ধের প্রচুর উৎপত্তি ছিল; সেজন্য, এদেশের অনেকেই দুধ পান করিত। এক্ষণে বিবিধ কারণে, দুধের ঘোর মহার্ঘতা উপস্থিত হইয়াছে; সেজন্য, পূর্ব্বের নিয়ম সকলের পালন করা কর্ত্তব্য নহে। কারণ, অনেক গরীব দুঃখী. আপন শিশু সন্তানকেও বঞ্চিত করিয়া, দুধ বিক্রয় করিয়া থাকে। দুগ্ধের প্রকৃত অধি-কারী শৈশব প্রাণিগণ। জগৎপাতা জগদীশ্বর ইহাদের প্রাণ রক্ষার্থে,—ইহাদের মাতৃগর্ভে জন্মগ্রহণের পর হইতে, জননীর স্তনে ক্ষীর প্রেরণ করিয়া থাকেন। সেই দুধ, এখন সকলে অপহরণ করায়, ইহা শৈশবগণের অকাল-মৃত্যুর একটী কারণ হইয়াছে।

দুগ্ধজাত দধি, ঘোল, তক্র, ছানা, ননী, মাখন, ক্ষীর, খুয়া, ঘৃত ইত্যাদি দ্রব্যগুলি পরম পুষ্টিকারক, বলবর্দ্ধক ইত্যাদি হইয়া থাকে। দধি ও ঘোল উদরাময় রোগীর আহার ও ঔষধ উভয়ই হইয়া থাকে। ছানা মস্তিষ্ক ইত্যাদির পক্ষে উপকারী। তক্র কোন কোন রোগীর পথ্য; পনীর ও ঘৃত, ননী অপেক্ষা লঘুপাচ্য এবং সুখসেব্য।

পিষ্টকাদি পুষ্টিকর খাদ্য; কিন্তু ইহা পরিমিত পরিমাণে আহার না করিলে, অনেক সময় কষ্ট পাইতে হয়।

অম্ল, আহারের পূর্ব্বে বা পরে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

ইহাদের মধ্যে অধিকাংশই রোচক এবং কোন কোনটা রেচক। অনেক অম্লরোগে টক্ ব্যবহারে উপকার পাওয়া যায়। কলেরার সময়, একটু বেশী পরিমাণ অম্ল ব্যবহার করিলে, ইহার জীবাণু সহসা উদরমধ্যে ক্রিয়া প্রকাশ করিতে পারে নাই। ছেলেরা বড় টক্ খাইতে ভালবাসে। তাহাদিগকে ইহা ব্যবহার করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য; কারণ, তাহাদের অসাবধানতা এবং চঞ্চলতা জন্য গাত্রে যে কাটা, ফাটা, ছেঁড়া, বিদ্ধ ইত্যাদি হইয়া থাকে, তাহা শীঘ্র ইহা দ্বারা আরোগ্য হইয়া যায়। এজন্য লেবু, আম, আমড়া, তেঁতুল, জলপাই, চাল্‌তা, করমচা, আনারস, আকরোট, কিস্‌মিস্, মাদার, কয়েদ ইত্যাদি ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

আহারান্তে উত্তম করিয়া পরিষ্কার জলে আচমন করা কর্ত্তব্য।

আঁচাইয়া এক আধ খিলি পান খাওয়া উপকারী। ইহাতে চূণ, খয়ের, সুপারি ইত্যাদি থাকায়, এই সমস্ত দ্রব্যের রসের দ্বারা পরিপাক-ক্রিয়ার সহায়তা হইয়া থাকে। অধিক পান এবং মশলাযুক্ত পান ব্যবহার করিলে, অজীর্ণ রোগ হইয়া থাকে। পানের রস পান করিয়া, তাহার ছিবড়া ফেলিয়া দিয়া, নির্ম্মল জলে কুল্য করা কর্ত্তব্য।

চতুর্থ পাঠের প্রশ্ন।

১। খাদ্য কাহাকে কহে?

২। খাদ্য কয় প্রকার?

৩। তাপরক্ষণকারী খাদ্যের নাম কর?

৪। ক্ষুধা কাহাকে বলে?

৫। ক্ষুধা পাইলে কি পরিমাণ আহার করা কর্ত্তব্য?

৬। কি প্রকার খাদ্যদ্রব্য খাওয়া কর্ত্তব্য?

৭। দিবসে কয়বার আহার করা উচিত?

৮। শীতকালে প্রাতঃকালে কয়টার সময় আহার করা উচিত?

৯। নিশা-ভোজনের নিয়ম ও কি প্রকার দ্রব্য থাকা উচিত বল?

১০। নিদ্রা এবং আহারের সহিত সম্বন্ধ কি?

১১। অধিক মশলা খাওয়ার দোষ কি?

১২। ব্যঞ্জন-পাক-প্রণালী বল।

১৩। দালের গুণ ও পাক প্রণালী বল।

১৪। দুধের বিষয় যাহা জান বল।

১৫। দুধ কোন্ কোন্ রোগের বিষ বহন করিয়া, আমাদের রোগ উৎপাদন করিতে পারে?

১৬। দুধ হইতে উৎপন্ন দ্রব্য সকলের নাম কর।

১৭। ঘোল ও দধির গুণ বল।

১৮। অতিভোজনের ফল কি?

১৯। [illegible] জ্বালাইয়ের দাবে কি দোষ হয় [illegible]

২০। ভাত কি প্রকার হওয়া উপকারী ?

২১। বাষ্প-পক্ব কি প্রকারে হইয়া থাকে ?

২২। বাষ্প-পক্ব ভাত এত সুস্বাদু কেন হয় ?

২৩। ভাপে সিদ্ধ করা কাহাকে বলে ?

২৪। তুমি কিরূপ দাল খেতে ভালবাস ?

২৫। তরকারীতে রস থাকিলে কি হয় ?

২৬। কোন কোন দালের ঝোল রোগীর পক্ষে ভাল ?

২৭। অম্ল আহার করা ভাল না মন্দ ?

২৮। অধিক পান খাইলে কি হয় ?

২৯। পশ্চিম দেশীয় লোকেরা খাদ্যদ্রব্যে কিরূপ যত্ন করে ?

৩০। তাহাদের স্বাস্থ্য কি জন্য ভাল হয় ?

৩১। আমাদের দেশের শ্রমজীবীগণের শরীর সুস্থ কেন ?

৩২। শরীর সবল ও হৃষ্টপুষ্ট করিতে কোন্ কোন্ বিষয় লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য ?

৩৩। উত্তম স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে হইলে, কি কি বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য ?

৩৪। পিঠের গুণ কি ?

৩৫। মাথন কি প্রকারে হইয়া থাকে ?



পঞ্চম পাঠ।

পরিধেয়।

পরিচ্ছদের প্রধান প্রয়োজন স্বাস্থ্য-রক্ষা। শরীর শোভন এবং লজ্জা নিবারণ জন্য. ইহাদের আবশ্যক হইয়া থাকে।

আমাদের সাধারণতঃ দৈহিক উত্তাপ ৯৮৷৷০ ডিগ্রী অর্থাৎ ক্রম। শৈত্য এবং তাপ দ্বারা যাহাতে দেহের উত্তাপ হ্রাস বা বৃদ্ধি না হয়, সেই জন্য আমাদের বস্ত্রের প্রয়োজন।

আমাদের দেশে ছয়টী ঋতু বর্ত্তমান থাকিলেও, আমরা কিন্তু শীত ও গ্রীষ্মকে স্পষ্টভাবে অনুভব করিয়া থাকি। সুতরাং এই দুই সময় উপযোগী পরিধেয় ব্যবহার করিলে, আমাদের স্বাস্থ্যের কোন হানি হয় না।

আমাদের দেশে শির-আভরণ, দুই বাহু, বক্ষঃ ও উদরপ্রদেশ আচ্ছাদনের জন্য জামা বা কোট, কটীদেশ হইতে পদ পর্য্যন্ত বস্ত্র পরিধান এবং পদ ও ইহার তালুদেশ রক্ষার জন্য পাদুকার প্রয়োজন হইয়া থাকে।

পরিচ্ছদ প্রস্তুত ও ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে, এই কয়েকটী বিষয় স্মরণ করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। যথা—ইহারা যেন শরীরস্থ কোন অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ, গ্রন্থি এবং আভ্যন্তরিক যন্ত্রের সাধারণ গতি ও ক্রিয়ার প্রতিবন্ধকতা বা হ্রাসতা না করে, অর্থাৎ জামা, অঙ্গরাখা,

কোট ইত্যাদি এরূপ ভাবে প্রস্তুত করাইতে হয়, যেন উহারা হস্ত ইত্যাদি ইচ্ছানত সঞ্চালিত করিলে, ইহার বা ইহার গ্রন্থি সকলের কিছুমাত্র অসুবিধা বা বক্ষোগহ্বরস্থ ফুস্‌ফুসাদি আভ্যন্তরিক যন্ত্রেরও ক্রিয়ার বৈলক্ষণ্য উৎপাদন না করে।

পরিধেয় প্রস্তুত জন্য রেশম, পশম, লোম, তূলা, পাট, শণ, চর্ম্ম, রবার এবং নানা প্রকার বৃক্ষের পত্র ব্যবহার হইয়া থাকে।

এই সকল পদার্থ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত হইতে পারে। কারণ পাঠ, শণ, তূলা ইত্যাদি ও ইহাদের জাত কাপড় সকল তাপ পরি-চালক। কেননা, যদি আমরা এই সকল দ্রব্যে এবং ইহাদের দ্বারা প্রস্তুত বস্ত্রে হস্ত রাখি, তাহা হইলে হস্ত অপেক্ষাকৃত শীতল বোধ হয়। কারণ, ইহারা হস্তস্থিত তাপ চালনা করিয়া লইয়া থাকে।

তদ্রূপ আমরা যদি পশম, রেশম, লোম প্রভৃতিতে, বা ইহাদের উৎপন্ন বস্ত্রাদিতে. হস্ত স্থাপন করি, ইহাতে হাতে কিছু গরম অনু-ভব হয়। কারণ, ইহারা হস্ত হইতে তাপ পরিচালনা করিয়া লইতে পারে না। সেজন্য, ইহাদিগকে তাপ-অপরিচালক কহে।

চামড়া, রবার, তালপাতা. শালপাতা প্রভৃতির মধ্য দিয়া বৃষ্টির জল ইত্যাদি প্রবেশ করিতে পারে না ; এজন্য, ইহাদিগকে অভেদ্য পদার্থ বলে।

বস্ত্রাদি রঞ্জিত হইলে তাপশোষক হইয়া থাকে। কার্পাস-নির্ম্মিত শুভ্রবর্ণ পরিধেয় সর্ব্বাপেক্ষা কম তাপশোষক, এবং ইহাদ্বারা নির্ম্মিত কৃষ্ণবর্ণ কাপড় সর্ব্বাপেক্ষা বেশী তাপশোষক। আর-আর বর্ণ সকল, ইহাদের মধ্যবর্ত্তী তাপশোষক হয়।

এক্ষণে স্পষ্ট বুঝা যাইতেছে যে, গরমের সময় শ্বেতবর্ণ ঠাণ্ডা কাপড়, শীতের সময় গরম ও কৃষ্ণবর্ণ-রঞ্জিত গরম কাপড় এবং বর্ষাকালে অভেদ্য দ্রব্যে প্রস্তুত দ্রব্য পরিধেয়োপরি ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

আমাদের গ্রীষ্মপ্রধান দেশে, কার্পাসনির্ম্মিত শুভ্র বর্ণের পরিধেয় উত্তম স্বাস্থ্যরক্ষক। শীতকালে ইহারই প্রচুর পরিমাণ দ্বারা বঙ্গদেশের সর্ব্বত্র অনায়াসে শীত নিবারণ করা যায়।

শীত নিবারণ জন্য যে প্রকার কাপড় ব্যবহার কর, ইহার প্রধান উদ্দেশ্য এই যে, দেহস্থ প্রাকৃতিক তাপ যেন শীত দ্বারা অপহৃত না হয়।

পশম ও লোমজ বস্ত্র চর্ম্মোপরি ব্যবহার করিলে, অনেক সময় ইহাদের উত্তেজনায়, গাত্রে একপ্রকার কাণ্ডুয়ন হয় ও চামড়া চিলা হইয়া থাকে।

শীতের সময় প্রচুর বস্ত্র ব্যবহার করিয়া শীত নিবারণ না করিলে বাত, সর্দ্দি, কাশী, জ্বর, উদরাময় ইত্যাদি পীড়া হইয়া থাকে। ইয়ুরোপ প্রভৃতি শীতপ্রধান দেশে, বস্ত্রাভাবে শত শত লোকের প্রাণবিয়োগ হইয়া যায়। আমাদের দেশের নিঃস্ব লোকেরা অগ্নি ও সূর্য্যোত্তাপ, এবং সামান্য বস্ত্র ব্যবহার করিয়া শীতের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পায়।

দিবসের ভিন্ন ভিন্ন সময়ে শীতের পরিমাণ কম বেশী অনুভব হয়। দিবস অপেক্ষা রাত্রে শীতের প্রকোপ বেশী হইয়া থাকে। এজন্য, এ সময় লেপ কাঁথা ও কম্বল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। আবার সন্ধ্যাকাল অপেক্ষা প্রাতঃকালে শীত অধিক অনুভূত হয়। প্রাতঃকালে

এই সময়ে শীতবস্ত্র সাবধানে ব্যবহার করা আবশ্যক, এবং শাল, বনাত, র‍্যাপার, ফ্লানেল, র‍্যাজাই, মোটা চাদর, কম্বল, গেঞ্জি, জামা, কোট প্রভৃতি অবস্থাবিশেষে ব্যবহার করা প্রয়োজন।

অধিক শীতের সময়, শীতবস্ত্রসহ কর্ণ বেষ্টন করিয়া পাগড়ী, কাণতোপ ও টুপি ব্যবহার করিলে, শীত অনেক হ্রাস বোধ হইয়া থাকে, এবং মস্তককেও শীত হইতে রক্ষা করা হয়। মাথায় অধিক ঠাণ্ডা লাগিলে, চক্ষু ও নাকে সর্দ্দির লক্ষণ প্রকাশ পায়।

শীতের সময় শিশুগণের, রুগ্ন ব্যক্তি সকলের, এবং অতিবৃদ্ধের যথেষ্ট শীত-নিবারক পরিচ্ছদের আবশ্যক। ইহা মাথা হইতে পদাঙ্গুলি পর্য্যন্ত, সম্পূর্ণরূপে আবৃত রাখা নিশ্চয় প্রয়োজন; নচেৎ গুরুতর অনিষ্ট হইয়া থাকে।

প্রত্যেক ঋতু পরিবর্ত্তন সময়ে, জলবায়ুর কিছু বিশৃঙ্খলতা ঘটিয়া থাকে; এজন্য, শীত ঋতুর কিছু পূর্ব্ব হইতে এবং যে পর্যান্ত না ইহা সম্পূর্ণরূপে শেষ হয়, সে পর্য্যন্ত শীতবস্ত্র ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। এ সময়, এক দিন শীত কম ও অন্য দিন বেশী হইয়া থাকে। সেজন্য, যেদিন যেমন শীত, সেদিন তেমন গরম পরিচ্ছদ ব্যবহার না করিলে সর্দ্দি, কাশী প্রভৃতি ব্যতীত ফুস্‌ফুস প্রদাহ, ইহার আবরণ প্রদাহ ইত্যাদি উৎকট কফ রোগ হইয়া, প্রাণনাশ হওয়া আশ্চর্য্য নহে।

গ্রীষ্মকালে আমাদের দেশে পোষাকের প্রয়োজন প্রায়ই হয় না। তবে যে সময়ে অগ্নি, সূর্য্য প্রভৃতির প্রখর তাপ দেহমধ্যে প্রবেশ করিয়া আমাদের প্রাকৃতিক তাপ বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা

হয়, সে সময়ে প্রয়োজন হইয়া থাকে। মার্ত্তণ্ড বা অগ্নির তাপ অধিক পরিমাণে শরীরে প্রবেশ করিলে, সূর্য্যাঘাত বা তাপাঘাত ব্যাধি হইয়া প্রাণবিয়োগ হইয়া থাকে।

যাঁহারা বাড়ীর মধ্যে থাকিয়া এসময় কাজ কর্ম্ম করেন, তাঁহাদের পোষাকের প্রয়োজন হয় না। যাঁহারা চাকুরীর জন্য কর্ম্মস্থানে গমন করেন, তাঁহাদের পরিচ্ছদের প্রয়োজন। ইহাঁদের বস্ত্রাদি কার্পাস-নির্ম্মিত পাতলা ও শুভ্রবর্ণের এবং লঘু ও ঢিলা হওয়া কর্ত্তব্য। আরও ইহাদের পরিমাণ এবং সংখ্যা, স্বাস্থ্যের অনুরোধে, যতটুকু আবশ্যক তাহার বেশী হওয়া কোন প্রকারে উচিত নহে।

এই সময়, অতিরিক্ত বস্ত্র ব্যবহার করিলে, ঘর্ম্ম উৎপাদন হইয়া শরীর শীঘ্র ক্লান্ত ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, এবং সামান্য কারণে সর্দ্দি প্রভৃতি পীড়া হয়।

শৈশব ও বাল্যকালে সন্তানগণকে অধিক পরিমাণে পরিচ্ছদ ব্যবহার করাইলে, তাহাদের চর্ম্ম শিথিল ও দুর্ব্বল হইয়া যায়; এজন্য, তাহারা সামান্য শীতাতপ সহ্য করিতে পারে না, এবং সর্দ্দি, কাশী, জ্বর ও পেটের পীড়াও তাহাদিগকে ছাড়িতে চায় না।

গ্রীষ্মকালে মস্তক আচ্ছাদনের একান্ত প্রয়োজন। ছাতা অনেক সময়ে ইহার কার্য্য করিয়া থাকে। ছাতার কাপড় শ্বেত বর্ণের হওয়া কর্ত্তব্য, কিন্তু তাহা দুষ্প্রাপ্য; সুতরাং কাল কাপড়ের ছাতার উপর, একটী সাদা রঙের কাপড় দেওয়া কর্ত্তব্য। টুপি কি পাগড়ী অপেক্ষা ছত্র বেশী উপকারী; কারণ, ইহা মস্তক

ব্যতীত দেহের অন্যান্য অঙ্গকেও সূর্য্যরশ্মি হইতে রক্ষা করে। ছাতা হাল্কা হওয়া প্রয়োজন।

তাল, গোয়া, শাল প্রভৃতি পত্রের দ্বারা ছাতা, টোকা, মাথি, পেখে ইত্যাদি প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহারা কাপড়ের ছাতা অপেক্ষা ভারী; কিন্তু কার্য্যসাধনে সম্পূর্ণ উপযোগী। ইহাদের মূল্য সুলভ। আমাদের দেশের কৃষক ও শ্রমজিবীগণ, ইহা ব্যবহার করিয়া থাকে। টোকা, মাথি অপেক্ষা বৃহৎ; কিন্তু আকৃতিতে উভয়ে সমান। পূর্ব্বোক্ত বৃষ্টির জল এবং শেষোক্ত মার্ত্তণ্ড-তাপ নিবারণ জন্য ব্যবহার হয়। এক একটী তাল পাতাকে লম্বভাবে দড়ি বা অন্য কোন পদার্থ দিয়া সেলাই করিয়া, পেখে নির্ম্মিত হয়। ইহা প্রায় আড়াই হাত লম্বা হইয়া থাকে; এজন্য, কৃষিক্ষেত্রে কার্য্যকালে, কৃষকগণ বৃষ্টি হইতে অধিক পরিমাণে ইহা দ্বারা উপকার পায়।

এসময়ে, গাত্রাবরণ জন্য, কার্পাস সূত্র-নির্ম্মিত অরঞ্জিত জিন, লংক্লথ, মার্কিণ প্রভৃতির কোট ব্যবহার করা ভাল। কারণ ইহা স্বাস্থ্য-সম্মত, সর্ব্ব-কর্ম্ম-উপযোগী, সুন্দর ও সুলভ।

ধুতি এবং শাড়ী পরিধানের পক্ষে উত্তম। ইহা কিছু মোটা হওয়া প্রয়োজন, নচেৎ লজ্জা-নিবারণ-উদ্দেশ্য সফল হয় না। অনেক স্ত্রীলোক, এই জন্য, একটী সেমিজ পরিয়া তাহার উপর শাড়ী পরিয়া থাকেন। এ প্রথা উত্তম, এবং ইহার সর্ব্বত্র ও সর্ব্বসমাজ মধ্যে প্রচলন বাঞ্ছনীয়। যাঁহারা কার্য্যস্থলে কর্ম্ম করিতে গমন

করেন, তাঁহারা সে সময় ধুতির পরিবর্ত্তে পাতলুন প্রভৃতি ব্যবহার করিতে পারেন।

এই কালে, আমাদের মোজা ব্যবহারের কিছুমাত্র প্রয়োজন নাই। সভ্যতা বা কার্য্যানুরোধে যে ব্যবহার করে করুক, কিন্তু ইহা সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য-বিরোধী।

পদরক্ষার জন্য পাদুকা প্রয়োজন। ইহার গঠন সম্বন্ধে এই কয়েকটী বিষয় লক্ষ্য রাখিয়া ক্রয় করা কর্ত্তব্য। জুতার গোড়ালি কম উচ্চ ও প্রশস্ত, এবং মাথা সূচাগ্রবৎ না হইয়া চৌড়া হওয়া একান্ত আবশ্যক। ইহার উপরিস্থিত চর্ম্ম কোমল এবং নিম্নস্থ চর্ম্ম অর্থাৎ তলা বন্ধুর হওয়া উচিত। ইহার মাপ, পা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ বড় হওয়া ভাল।

বিনামা পদ হইতে সামান্য বড় হইলে,—ইহা ব্যবহার কালে পায়ের কোন স্থলে চাপ বা আঘাত লাগিয়া ফোস্কা, ক্ষত ও কড়া উৎপন্ন করিতে পারে না। পা রক্ষা করিতে গিয়া, ইহার বোগ করিয়া দেওয়া উচিত নহে। ইহার গোড়ালি প্রশস্ত ও অল্প উচ্চ হইলে, পদস্খলন হইবার আশঙ্কা থাকে না। মাথা প্রশস্ত হইলে, পদাঙ্গুলি পরস্পর সংঘর্ষিত হইয়া তত পেশিত হইতে পারে না, এবং সহসা দেহের সম্পূর্ণ ভার পদদ্বয়ের উপর পতিত হয়। এজন্য, আজকাল যে পদাঙ্গুলি ইত্যাদি বিকৃতভাব ধারণ করিতেছে—তাহা হইবার ভয় থাকে না। স্বাস্থ্যহানিরও শঙ্কা হয় না।

আমাদের দেশের ছেলেরা, যে পর্য্যন্ত না ভাল করিয়া চলিতে

পারে, সে পর্য্যন্ত তাহাদিগকে জুতা ব্যবহার করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। কারণ, তাহাতে শীঘ্র শীঘ্র চলন-শিক্ষার বিঘ্ন হইয়া থাকে। চলিতে না পারিলে, শরীরের দৃঢ়তা ও বলিষ্ঠতার বিকাশ হইতে বিলম্ব হয়।

পদদ্বয়ের গঠন ও প্রাকৃতিক আকার, সুদীর্ঘ ও প্রশস্ত না হইয়া অপেক্ষাকৃত খর্ব্ব ও অপ্রশস্ত হইয়া থাকে। পদতলের ও উপরিস্থ চর্ম্ম ক্রমশঃ দৃঢ় ও পুরু না হইয়া, কোমল ও পাতলা হইয়া থাকে। তাই আজ কাল অনেক যুবক, পদব্রজে কিয়দ্দূর যাইতে অক্ষম; দায়ে পড়িয়া যাইলেও, ইহাতে ফোস্কা প্রভৃতি হইয়া থাকে।

যাহারা কার্য্যালয়ে কর্ম্ম করিতে যায়, তাহাদের বাড়ীতে আলগা পায় বা নাম মাত্র চটি জুতা ব্যবহার করা কর্ত্তব্য; কারণ, ভাল করিয়া পায়ে ভর দিয়া না চলিলে মস্তিষ্ক, ফুস্ফুস, পাকস্থলী, যকৃৎ ইত্যাদি দৈহিক জীবনযন্ত্র সকল ভালরূপ কার্য্য করে না।

আমাদের দেশের কৃষক ও শ্রমজীবীগণ, প্রাকৃতিক নিয়ম মত চলে বলিয়া, তাহাদের স্বাস্থ্য অনেকটা শ্রেষ্ঠ।

পরিধেয় শীত বা তাপ নিবারণ জন্যই হউক, বহু বা স্বল্প মূল্যেরই হউক, ছিন্ন আর পূর্ণই হউক,—ইহা সর্ব্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটী হওয়া কর্ত্তব্য। কাপড় চুপড় পরিষ্কার রাখিবার জন্য, নিজেদের ব্যবহার বিষয়ে যত্নের প্রয়োজন। মলিন হইলে রজককে দেওয়া কর্ত্তব্য। যাহারা ধোপার ব্যয় সংকুলান করিতে পারিবে না—তাহারা সাজি মাটি, সোডা, সাবান ইত্যাদি

দ্বারা কাপড় পরিষ্কার করিয়া লইবে। পরিচ্ছন্নতা ও পারিপাট্য পক্ষে, অনেক ওমরাও চোমরায়েরও ধারণা কম। কারণ, অনেকের হীরার বোতামেও এত ময়লা সঞ্চিত যে, হীরাও তাহাতে নিষ্প্রভ হয় এবং মূল্যবান্ কোটের একটী বোতাম অভাবে বিশৃঙ্খল হইয়া থাকে।

অপরিষ্কার ও অপরিচ্ছন্নতা দ্বারা, আমরা নানা রোগের বহুবিধ জীবাণু বহন করিয়া আনয়ন করি; এজন্য, কর্ম্মস্থান হইতে প্রত্যাগমন করিয়া, সে সমস্ত বস্ত্রাদি শোধন উদ্দেশে মুক্ত স্থানে রাখা কর্ত্তব্য। ইহাতে গাত্রনির্গত ঘর্ম্ম ও ক্লেদ গন্ধও অনেক দূর হইয়া যায়।

মলিন বসন ব্যবহার করিলে, লোমকূপ বদ্ধ হইয়া নানা প্রকার পীড়া হইতে পারে। বিশেষতঃ খোস, চুলকাঁনি, দদ্রু ইত্যাদি হইয়া থাকে।

অনেকে বস্ত্রাদি শীঘ্র ময়লা হইয়া যাইবার জন্য রঞ্জিত জামা, কোট প্রভৃতি ব্যবহার করিয়া থাকে। এই সকলের মলিনতা দর্শন ইন্দ্রিয়ের অগোচর হইলেও, ঘ্রাণ-ইন্দ্রিয়ের দ্বারা শীঘ্র গৃহীত হইয়া থাকে: সুতরাং এরূপ করায় দোষ এই—মলিন বসনের দুর্গন্ধে, অনেক সময়, মস্তিষ্ক বিকৃত হইয়া মনোগ্লানি ইত্যাদি হয়।

অধিক শীতের সময়, গৃহপালিত পশুপক্ষিগণের শীত-নিবারণ উপায় করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। নচেৎ ইহারা শীতে বড় কষ্ট পায়, এবং পীড়িত হইয়া থাকে। এজন্য, রাত্রে গোয়ালের এক কোণে অগ্নি রাখা ভাল। যাহাদের সামর্থ্য হইবে, তাহারা কম্বল, চট ইত্যাদি ইহাদিগের ব্যবহার জন্য দিতে পারে।

পঞ্চম পাঠের প্রশ্ন।

১। পরিচ্ছদের প্রধান উদ্দেশ্য কি?

২। আমাদের শরীরে স্বাভাবিক তাপ কত ক্রম?

৩। শীতকালে এই তাপ রক্ষার উপায় কি কি করিবে?

৪। শীত-বস্ত্র অভাবে কি হইতে পারে?

৫। বস্ত্র ব্যতীত আর কিসে শীত নিবারণ হয়?

৬। তাপ পরিচালক ও অপরিচালক কাহাকে বলে? প্রত্যেকের উদাহরণ দাও।

৭। শীতকালে তোমার মাথায় পোষাক কিরূপ পছন্দ কর? অভেন্থ ও শোষকের বর্ণনা কর।

৮। ঋতু পরিবর্ত্তন কালে কি কি বিষয়ে সাবধান হইবে?

৯। শীত নিবারণ জন্য কি প্রকার কাপড় উপকারী?

১০। গ্রীষ্মকালে কিরূপ কাপড় ব্যবহার করিবে?

১১। গ্রীষ্মকালে কাহাদের পোষাকের আবশ্যক হয়?

১২। শুভ্র এবং কৃষ্ণবর্ণের গুণ কি কি বল?

১৩। অধিক পরিমাণ বস্ত্র ব্যবহার করিলে কি হয়?

১৪। শিশু ও বালকদিগকে অধিক পোষাক পরাইলে কি হয়?

১৫। ছাতার কাপড় কি রঙের ভাল? কেন?

১৬। ঝাঁপি কাহাকে বলে এবং কাহারা ব্যবহার করিয়া থাকে?

১৭। জুতা পায়ে দিবার দোষ গুণ বল।

১৮। জুতার গঠন কি প্রকার হইলে ভাল হয় ?

১৯। সরু-মাথা জুতা পরিলে কি হয় ?

২০। ছেলেরা জুতা পরিলে কি হয় ?

২১। কত বয়সে জুতা পরা কর্ত্তব্য ?

২২। আজকালকার যুবকগণ কেন ভাল চলিতে পারে না ?

২৩। মলিন বস্ত্র ব্যবহার করিলে কি হয় ?

২৪। কি প্রকারে রঞ্জিত বস্ত্রের মলিনতা স্থির করা যায় ?

২৫। বাতাসে কাপড় ঝুলাইয়া দিলে কি হয় ?

২৬। পোষাকের পারিপাট্য কিরূপ ?

২৭। শীতকালে গরুবাছুরকে শীত-বস্ত্র না দিলে কি হয় ?

ওঁ

ষষ্ঠ পাঠ।

ব্যায়াম।

শরীরস্থ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সকলকে ক্রিয়াক্ষম ও বলবান্ রাখিবার জন্য, কৌশল ও যন্ত্রাদি সহযোগে দেহসঞ্চালনকে ব্যায়াম বলে।

ব্যায়ামকালে শরীরে দ্রুতগতিতে রক্ত সঞ্চালিত হয়; সেই জন্য, ব্যায়াম করিলে শরীরস্থ মাংসপেশী, অস্থি, মজ্জা প্রভৃতি দেহগঠন-উপযোগী উপাদান সকল, এবং মস্তিষ্ক, ফুস্‌ফুস, যকৃৎ প্রভৃতি আভ্যন্তরিক যন্ত্রগুলি, সুন্দররূপে আপন আপন প্রাকৃতিক কার্য্য করিয়া কার্য্যক্ষম, বলবান্ এবং হৃষ্টপুষ্ট হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা দেহে মেদ সঞ্চয় হইতে পায় না। ইহা অধিক থাকিলে, তাহাও ধ্বংস হইয়া যায়। ব্যায়াম করিলে, রোগ হইতে মুক্ত থাকিয়া, চিরকৌমার্য্য লাভ করিয়া দীর্ঘায়ু হওয়া যায়। ইহা দ্বারা দেহস্থ সমস্ত অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ ও আভ্যন্তরিক যন্ত্র সকল সুচারুরূপে কার্য্যক্ষম হইয়া থাকে। সেজন্য, পরিপাক-ক্রিয়া বৃদ্ধি হইয়া ক্ষুধার উদ্রেক এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। মস্তিষ্কের ক্রিয়া উত্তমরূপে হয় বলিয়া, সুনিদ্রা হইয়া থাকে। মনোবৃত্তি সকল সতেজ ও প্রসন্ন হয়।

সাহস ও সংযমশক্তি বৃদ্ধি পায়। প্রাণে স্ফূর্ত্তি, উল্লাস ও সন্তোষ আসিয়া উপস্থিত হয়।

তখন ব্যায়ামকারী ব্যায়াম-ক্ষেত্রে উচ্চকণ্ঠে নৃত্য ও লম্ফপ্রদান করিতে থাকে। ইহা দেখিয়া, পঙ্গুও ব্যায়াম করিতে ইচ্ছা করে। প্রকৃত সংযমী ব্যায়ামকারীকে দেখিলে. মনে বড় আনন্দ বোধ হয়। তাহার দেহটী হৃষ্টপুষ্ট ও বলবিশিষ্ট, কোন স্থানে অতিরিক্ত মেদের লেশমাত্র নাই,—তাই ইহা সুদৃঢ় দেখায়। তাহার মস্তক হইতে পদাঙ্গুলি পর্য্যন্ত. সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সুগঠিত ও দৃঢ় অনু-মিত হয়।

ব্যায়াম-ক্ষেত্র।—ব্যায়াম-ক্ষেত্র সর্ব্বদা প্রশস্ত, মুক্ত এবং শীতল বায়ুবিশিষ্ট হওয়া উচিত। নদীর সন্নিকট. বৃহৎ বৃহৎ পুষ্করিণী বা দীঘির নিকট বড় বড় ছায়াবিশিষ্ট বৃক্ষমূল ইত্যাদি পছন্দনীয়। ব্যায়ামকালে শরীরে আদৌ রৌদ্র লাগা উচিত নহে; এজন্য, প্রত্যুষ ও সন্ধ্যার প্রাক্কালেই ইহার প্রশস্ত সময়।

শরীর ও মন সম্পূর্ণ সুস্থ না থাকিলে, ব্যায়াম-ক্ষেত্রে অবতীর্ণ হওয়া কর্ত্তব্য নহে। শরীর সামান্য অসুস্থ থাকিলে, কখনও ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য নহে। ব্যায়ামকালে, হৃষ্টচিত্তে স্ফূর্ত্তির সহিত সমস্ত ক্রীড়া সম্পন্ন করা কর্ত্তব্য; নচেৎ ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সুচারুরূপে সাধিত হয় না।

ক্লান্তিই ব্যায়ামের পরিসমাপ্তি। কুস্তি করিতে করিতে ক্লান্ত হইবামাত্র, ইহা হইতে বিরত হওয়া কর্ত্তব্য। নচেৎ ক্লান্তিসত্ত্বেও ব্যায়াম করিলে, শরীর দ্রুতগতিতে ক্ষয় ও ধ্বংস হইতে থাকে,

অধিক ঘর্ম্ম দেয়, শ্বাসবায়ুতে বিষাক্ত পদার্থ অধিক হয়,—সেজন্য, দম আটকাইবার মত হয়। বুকের ভিতর হৃৎপিণ্ড প্রবলবেগে ধড়ফড় করিতে থাকে ; সুতরাং নাড়ী গোলমাল হইয়া যায়। শিরো-ঘূর্ণন হইয়া ব্যায়ামকারী অস্থির হইয়া পড়ে ; এমন কি, শেষে প্রাণ পর্য্যন্ত নষ্ট হওয়া সম্ভব। অতএব গায়ের মত কুস্তি হইলেই অর্থাৎ ক্লান্তিবোধ হইলে, আর ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য নহে।

অধিক পরিমাণে ক্লান্ত হইলে,বিশ্রামের প্রয়োজন হইয়া থাকে। কারণ, অতিকুস্তিতে গাত্র-পীড়া, শরীর অস্বচ্ছন্দ বোধ হয় এবং কোন কর্ম্মে মনোনিবেশ হয় না।

বিশ্রাম করিতে হইলে, শরীর ও মনকে সম্পূর্ণরূপে ক্রিয়াশূন্য করিয়া, শিথিল ও নিশ্চেষ্টভাবে বিশ্রাম না করিলে, শীঘ্র সম্পূর্ণরূপে ক্লান্তি দূর হয় না। অতএব বিশ্রাম সময়ে, নির্জ্জন স্থানে, নিস্পন্দ-ভাবে শয়ন করা কর্ত্তব্য।

ব্যায়াম বাল্যকাল হইতে শিক্ষা করা ভাল। কারণ এই সময়ে, দেহের গঠনাদি বড় নমনীয় থাকে।

গুরুতর আঘাত ব্যতীত, বালকদের অস্থি ভগ্ন এবং সন্ধি বিচ্যুত হয় না। আর এই সময় হইতে সামান্য ও সুসাধ্য কুস্তি শিক্ষা করিতে করিতে, ক্রমশঃ গুরুতর ও দুঃসাধ্য ব্যায়ামও সহজ বলিয়া বোধ হয়। এই সময়ে, উহাদের মানসিক বৃত্তির ধারণাশক্তিও প্রবল ও প্রখর থাকে। সেজন্য, বাল্যকাল জ্ঞানলাভের উর্ব্বরা ক্ষেত্র। যত্ন ও মনোযোগপূর্ব্বক, যে যাহা এই সময় অবলম্বন করিবে, সে তাহাতে সিদ্ধিলাভ করিবেই করিবে।

ব্যায়াম দ্বারা যেরূপ শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্য বৃদ্ধি হইয়া থাকে, তাদৃশ মানসিক শক্তিও বিকশিত হইয়া, ব্যায়ামকারীকে দৃঢ়চিত্ত, আজ্ঞাকারী, সাহসী; সংযমী, কার্য্যতৎপর এবং কর্ম্মনিষ্ঠ করিয়া তুলে।

সদ্যোজাত শিশু, ভূমণ্ডলে পতিত হইবার পর হইতেই, হস্তপদ নাড়িতে চাড়িতে থাকে। তাহাতে তাহার অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি ক্রমশঃ সবল, পরিপুষ্ট ও কর্ম্মঠ হইয়া থাকে। ইহাই উঁহার ব্যায়াম। ছোট ছোট ছেলেগুলি, যখন গৃহ ও প্রাঙ্গণের মধ্যে প্রফুল্লচিত্তে চেঁচাচেঁচি ও দৌড়াদৌড়ি করে, তখন উহাদের অতি উত্তম ব্যায়াম হইয়া থাকে।

স্কুল ও পাঠশালার ছাত্রদের যে কুচ-কাওয়াজ হইয়া থাকে, তাহা সুচারুরূপে হইলে, আর তাহাদের ব্যায়ামের দরকার হয় না।

পল্লীগ্রামের ছেলেরা, ছালাপাটি ইত্যাদি যে সকল ব্যায়াম করিয়া থাকে, তাহা অনুমোদনীয়।

ফুটবল তের চৌদ্দ বৎসরের অনধিক বয়সের ছেলেদের খেলা উচিত নহে। ইহাতে তাহাদের শরীরের অনিষ্ট হইয়া থাকে। লনটেনিস্ প্রভৃতি ব্যয়সাধ্য ব্যায়াম, যাঁহাদের সামর্থ্য আছে তাঁহারা করিতে পারেন। ইহাও মন্দ ব্যায়াম নহে। জাপানদেশীয় বিজ্ঞানসম্মত যিযুৎসু ব্যায়াম, দেশমধ্যে বহুল প্রচলন বাঞ্ছনীয়। ইহা ব্যতীত মুগুর ভাঁজা, ডণ্ডফেলা, মাটিকাটা ইত্যাদি নানাবিধ ব্যায়াম আছে। সাহেবেরা সচরাচর বালকবৃদ্ধ, স্ত্রীপুরুষেও

ব্যায়াম করে। উহাদের এক এক জনের বৃদ্ধ বয়সের অদম্য উৎসাহে ব্যায়াম দেখিলে, আশ্চর্য্য হইতে হয়। আমাদের কিন্তু ব্যায়ামের উর্দ্ধসীমা কলেজের পাঠ সমাপ্তি পর্য্যন্ত। ইহার অভ্যাস আজীবন রাখিলে, স্বাস্থ্য বরাবর উত্তম থাকে।

ভ্রমণ করা একটী সহজ ও উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। বেড়াইবার সময়, হস্তপদ অপেক্ষাকৃত দ্রুতবেগে চালনা করা কর্ত্তব্য; নচেৎ ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সফল হয় না। কারণ, যে অঙ্গ যত চালিত হয়, তাহাতে তত রক্ত সঞ্চালিত হইয়া দৃঢ় ও পুষ্ট হয়।

সন্তরণ উত্তম ব্যায়াম। ইহাতে উর্দ্ধ ও অধঃ শাখা, এবং বক্ষঃস্থল ইত্যাদি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ বিশেষরূপে চালিত হয়। সন্তরণ-কৌশলে নিপুণতা লাভ করিতে পারিলে, অনেক সময় নিজের এবং জলমগ্ন বিপন্ন ব্যক্তির জীবন রক্ষা করিতে পারা যায়।

নৌচালনা, অশ্বারোহণ, বাইসাইকেল চালনা প্রভৃতি মন্দ ব্যায়াম নহে। ইহারা ব্যয় সাপেক্ষ। যাহার সামর্থ্য হইবে, সে ইহা করিলে ক্ষতি নাই।

আমাদের দেশের মধ্যবর্ত্তী লোকেরা, জীবনযাত্রা নির্ব্বাহের জন্য যেরূপ পরিশ্রম করিয়া থাকেন, তাঁহাদের আর অন্য ব্যায়ামের প্রয়োজন হয় না। তবে যাঁহারা অধিকক্ষণ বসিয়া মস্তিষ্ক চালনা করেন,—তাঁহাদের মস্তক ভারবোধ, কি ইহার মধ্যে অস্বচ্ছন্দতা বোধ হইলে, যে পর্য্যন্ত না এই সব লক্ষণ দূর হয়, সে পর্য্যন্ত শীতল স্থানে ভ্রমণ এবং বায়ু সেবন করা কর্ত্তব্য।

যে সকল শিথিল প্রকৃতির লোক অধিক পরিমাণে দুগ্ধ, ঘৃত

প্রভৃতি স্নেহময় মেদজনক পদার্থ আহার করে, এবং ব্যায়াম বা পরিশ্রম করিতে বিমুখ হয়, তাহারা শীঘ্রই মেদ-অপকৃষ্ট রোগ দ্বারা দেহটীকে ভূষিত করিয়া থাকে। তাহাদের সেই শিথিল, শ্রীহীন, স্ফীত, ও লম্বোদর দেহ দেখিলে, মনে বড় দুঃখের সঞ্চার হইয়া থাকে। কারণ, এই মেদপিণ্ডদেহবিশিষ্ট লোকের উপ-বেশনে সুখ নাই, শয়নে সুখ নাই, এবং গ্রীষ্মকালে তাহাদের অবস্থা বড় শোচনীয় হইয়া থাকে। এহেন লোকের মহৌষধ ব্যায়াম।

ষষ্ঠ পাঠের প্রশ্ন।

১। ব্যায়াম কাহাকে বলে?

২। ব্যায়ামের দ্বারা শরীরের কি হয়?

৩। ব্যায়ামের সহিত মানসিক শক্তির সম্বন্ধ কি?

৪। ব্যায়াম করিবার স্থান নির্দ্দেশ কর।

৫। ব্যায়ামের দ্বারা কেন দেহ হৃষ্টপুষ্ট হয়?

৬। ব্যায়ামকারীকে দেখিলে, কি কি লক্ষণ তাহার শরীরে দেখিতে পাওয়া যায়?

৭। কোন্ কোন্ স্থানে ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য?

৮। কোন্ সময়ে কুস্তি বন্ধ রাখিবে?

৯। কোন্ কোন্ সময় ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য নহে?

১০। দেহ ক্লান্ত হইয়া পড়িলে কি প্রকারে তাহা দূর করিবে?

১১। ক্লান্তিসত্ত্বেও ব্যায়াম করিলে কি হইতে পারে?

১২। তোমরা যে ড্রিল কর তাহার নাম কি?

১৩। তুমি কি প্রকার কুস্তি ভাল বাস?

১৪। কত বয়স না হইলে ফুটবল খেলা উচিত নহে?

১৫। ভ্রমণ কি প্রকার করিলে ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সাধিত হয়?

১৬। সাঁতার শিখিলে কি কি কার্য্য সাধিত হয়?

১৭। তুমি কি নৌকা বা ডোঙ্গা বাহিতে পার?

১৮। জাপানদেশে যে কুস্তি হয়, তাহার নাম লিখ।

১৯। লোক কেন মোটা হয়?

২০। মোটা লোকের ঔষধ কি?

সপ্তম পাঠ।

বাসগৃহ।

আমরা দিবসের মধ্যে অধিকাংশ সময় গৃহমধ্যে অতিবাহিত করি ; এজন্য. বাসস্থান ও বাসগৃহ সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যকর ও মনোরম হওয়া কর্ত্তব্য। ইহা আমাদের শান্তিনিকেতন ও রোগ, শোক, দুঃখ ও কষ্টের একমাত্র আশ্রয়স্থল। গৃহনির্ম্মাণ স্বাস্থ্যকর স্থানে ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্মত রূপে না করিলে, ইহাত আবার আমাদের রোগ, শোক, দুঃখ এবং কষ্টের আলয় হইয়া থাকে।

গৃহ নির্ম্মাণ করিতে হইলে, প্রথমে ইহার জন্য স্থান পছন্দ করা কর্ত্তব্য। ইহার জন্য নদী, দীঘি, বৃহৎ জলাশয়ের নিকটবর্ত্তী উচ্চ ঢালুস্থান পছন্দনীয়। এসব স্থান স্বাস্থ্যকর এবং প্রচুর জলের আকর। বালুকা. কঙ্কর এবং প্রস্তর মিশ্রিত স্থান গৃহনির্ম্মাণ উপযোগী। এরূপ স্থলের ইঁদেরা, কূয়া. সরোবর ইত্যাদির জলও উত্তম হইয়া থাকে। উচ্চ বিস্তৃত ভূমিখণ্ডে গৃহ নির্ম্মাণ করা ভাল

নদীর চর, জঙ্গলবেষ্টিত স্থান, বিল, খাল, পুকুর, ডোবা প্রভৃতি ভরাট করা স্থানে বাস করা কর্ত্তব্য নহে। মাটি খুঁড়িলে যে

স্থানে ৫।৬ হাত নিম্ন হইতে জল উঠে, আবাদী জমির নিকট, চামড়া, হাড়, পাট, তূলাদির গুদামের সন্নিকট, ও কোন কল-কারখানার নিকট, এবং দক্ষিণ দিক্ কোন প্রকারে অবরুদ্ধ ও জলাদির অভাবযুক্ত স্থান বাসযোগ্য নহে।

বাসযোগ্য স্থানে যে সমস্ত স্বাভাবিক নালা ও ঢালুভূমিযুক্ত জল নির্গত হইবার পথ থাকে, তাহাদের কোন প্রকারে অবরোধ বা লোপ করা কর্ত্তব্য নহে; এবং যে যে স্থলে ইহাদের অভাব বা অপূর্ণতা লক্ষিত হইবে, তথায় এসব প্রস্তুত করিয়া যাহাতে তাহারা কার্য্যোপযোগী থাকে, সে বিষয়ে সর্ব্বদা লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। কারণ এই সব পথ দিয়া বৃষ্টি ও বান জল শীঘ্রই অন্যত্রে তাড়িত হইয়া থাকে। ইহাদের অভাব বা বিশৃঙ্খলতা বশতঃ জল চালিত না হইয়া, ঐ স্থানে শোষিত হইয়া, ঘরের মেজেসমূহ, বারাণ্ডা, উঠান, এবং দেওয়ালের কিয়দংশ পর্য্যন্ত ভিজাইয়া স্যাঁৎসেঁতে করিয়া তুলে, এবং ঐ সকল স্থান অস্বাস্থ্যকর হয়; তখন গৃহ জুড়াইবার স্থান না হইয়া, ব্যাধির লীলাক্ষেত্র হইয়া থাকে।

বাস করিবার অনুপযুক্ত স্থানে বাস করা কর্ত্তব্য নহে। এরূপ স্থলে সর্দ্দি, জ্বর, কফ, কাশী প্রভৃতি পীড়া সর্ব্বদা বিরাজ করে।

বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিতে হইলে, তাহা দীর্ঘ-প্রস্থে সুপ্রশস্ত এবং উর্দ্ধে তাদৃশ উচ্চ হওয়া প্রয়োজন। দেওয়াল পাকা বা কাঁচাই হউক, উত্তম উপাদানে প্রস্তুত হওয়া প্রয়োজন, এবং গঠনপ্রণালী উৎকৃষ্টরূপে হওয়া আবশ্যক; নচেৎ ভবিষ্যতে ইন্দুর, সাপ প্রভৃতি

যারা সর্ব্বদা অনিষ্ট ভোগ করিতে হয়। যেরূপ উচ্চ ও শুষ্ক স্থানেই বাসগৃহ নির্ম্মাণ হউক, অন্ততঃ দু আড়াই হাত উচ্চ পোতার উপর হইতে দেওয়াল আরম্ভ করা আবশ্যক; নচেৎ ঘর ক্রমশঃ বসিয়া গিয়া, প্রায় সমতলক্ষেত্রে অবস্থিতি করে; তখন ঘরের মেজে, শুষ্ক থাকে না।

শয়নগৃহ মাত্রেরই দক্ষিণদিকে দরজা হওয়া আবশ্যক, এবং ইহাদের দরজা, জানালা প্রভৃতি বড় বড় হওয়া উচিত। উহাদিগকে রুজু-রুজু করিয়া বসান প্রয়োজন। যে সব শয়ন-গৃহের একান্তই দক্ষিণ দিকে দরজা রাখিবার উপায় থাকে না, তথায় যেন দক্ষিণ দিকে অধিক সংখ্যক জানালা রাখা হয় অর্থাৎ মনুষ্যের জীবন-ধারণের প্রধান সহায় যে বায়ু, আলোক প্রভৃতি, তাহা যেন গৃহমধ্যে সর্ব্বদা সর্ব্বত্র প্রচুর পরিমাণে বিরাজ করিতে পারে।

গৃহের ছাদ ও চাল সম্বন্ধে এই বলা যাইতে পারে যে,—পাকা বাড়ীর ছাদের নিম্নে অর্থাৎ দেয়ালের মাথার উপর ৫।৬ হাত অন্তর এক একটী গবাক্ষ রাখিলে, এবং সেই গবাক্ষের বহির্দ্বার সূক্ষ্ম লৌহনির্ম্মিত জাল দ্বারা আবদ্ধ করিয়া দিলে, বায়ু ও আলোক, গৃহমধ্যে অনায়াসে গমনাগমন করিতে পারে, অথচ পক্ষী প্রভৃতি প্রাণিগণ বিরক্ত ও অত্যাচার করিতে পারে না।

মাটির ঘরের চালের নীচে যে শূন্য স্থান থাকে, বায়ু যাতায়াতের পক্ষে তাহাই যথেষ্ট।

শয়নগৃহে সিন্দুক, বাক্স, তোরঙ্গ, ঘড়া, ঘটি, বাটি, লেপ, কাঁথা, হাঁড়িকুঁড়ি প্রভৃতি আসবাব-পত্র রাখিলে, ঘর অস্বাস্থ্যকর

হয়। প্রত্যেক লোকের এক একটী স্বতন্ত্র বিছানা হওয়া কর্ত্তব্য এবং প্রত্যেক বিছানায় এক একটী আলাহিদা মশারি থাকা প্রয়োজন। শয়ন-ঘরে, বারাণ্ডায়, দেওয়ালে, কি ইহার কোন কোণে থুতু, গয়ের, সিকেন, কি পানের পিক ফেলা একান্ত নিষিদ্ধ। কারণ, ইহাতে ক্ষয়কাশ রোগ হইয়া থাকে। বিছানা ইত্যাদি মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া আবশ্যক। সব ঘরই সর্ব্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন এবং আলোক ও বাতাস বিশিষ্ট হওয়া প্রয়োজন।

শয়ন-গৃহের সন্নিকটে ও ইহার পূর্ব্ব পার্শ্বে সূতিকাগৃহ নির্ম্মাণ করা কর্ত্তব্য। ইহা কোন অংশে, শয়ন-ঘর অপেক্ষা নিকৃষ্ট হওয়া একবারে নিষিদ্ধ; তবে কেবল আকারে কিছু ছোট হইতে পারে, এবং ইহা বিষ্ণু-মন্দিরের ন্যায় পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন হওয়া কর্ত্তব্য। জন্মিবার এক সপ্তাহের মধ্যে, যত শিশু অকালে লয়প্রাপ্ত হয়,—তাহার শতকরা পঞ্চাশটী, আঁতুড় ঘরের দোষে মরিয়া থাকে। যে সব আঁতুড় ঘর দেখিয়াছি, সে সব ঘরে কমলসদৃশ কোমল শিশু ত দূরের কথা, কঠিন দেহ-বিশিষ্ট ব্যক্তিও কয়েক দিন থাকিতে পারে না। এ ঘরের ব্যবহারের জন্য, বিছানা ইত্যাদি যতদূর পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন হইতে পারে তাহা হওয়া কর্ত্তব্য। এদেশবাসী যেমন ইহাতে নির্দ্দয়তার পরিচয় দেয়,—পৃথিবীর আর কোন দেশের লোক সেরূপ করে না।

প্রত্যেক বিষয়ীলোকের নিজ নিজ প্রাঙ্গণের এক পার্শ্বে, যেখানে প্রচুর পরিমাণে নির্ম্মল বায়ু ও সূর্য্যালোক পাওয়া যায়,

তথায় একটী আতুরালয় করা কর্ত্তব্য, এবং ইহা আধুনিক স্বাস্থ্য-রক্ষা মতে নির্ম্মিত ও সজ্জিত হওয়া প্রয়োজন। ইহা রোগী মাত্রেরই সর্ব্বপ্রকারে কল্যাণকর, এবং গৃহস্থেরও যথেষ্ট নিরাপদ্ ও মঙ্গলজনক।

সংক্রামক রোগী হইতে, সুস্থকায় লোককে যতদূর অন্তরে রাখা যায়, গৃহস্থ ও অপর সাধারণের ইহা ততদূর নিরাপদ্‌জনক।

যাহারা ঐরূপ করিতে অসমর্থ্য, তাহাদের বাড়ীর মধ্যে, সুবিধা মত, একটী ঘর বা বারাণ্ডা ঐ সব রোগীর জন্য ব্যবহার করা উচিত।

শয়ন-গৃহ হইতে ৩০।৪০ হাত অন্তরে, পূর্ব্ব দিকে পাকের ঘর নির্ম্মাণ করা কর্ত্তব্য।

রান্নাঘর এরূপ ভাবে নির্ম্মাণ করা প্রয়োজন, যেন উহার মধ্যস্থ ধূম তৎক্ষণাৎ বাহিরে চলিয়া যায়। উনানের দক্ষিণ দিকের দেওয়ালে, ঘরের মেজে হইতে ২।১ হাত উচ্চে একটী বৃহৎ কুলঙ্গী রাখা কর্ত্তব্য। কারণ, ইহার মধ্যে, রাঁধা দ্রব্য সকল রক্ষিত হইবে। পাকপাত্র সকল রাখিবার জন্য, আর একটী কুলঙ্গী উহার বিপরীত দিকে রাখা প্রয়োজন। আর পরিষ্কৃত ভোজন-পাত্রাদি রাখিবার জন্য, ইহার মধ্যে একটী বাঁশ কিংবা কাঠ প্রভৃতির মাচা করা প্রয়োজন। ব্যবহারান্তে, পাত্রসমূহ উত্তম জলে ভাল করিয়া ধৌত করিয়া, উহার উপর উপুড় করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। এই ঘরের মধ্যে কোন প্রকারে বেঙ, আরশলা, ইন্দুর, ছুঁচা প্রভৃতি বাস করিতে না পারে,—সেজন্য, ইহার দেওয়াল বা মেজের কোন

স্থানে, সামান্য মাত্র ফাটা কি ফুটা হইলে, তৎক্ষণাৎ ইহাকে শক্ত মাটি প্রভৃতি দ্বারা বন্ধ করা আবশ্যক।

ইহার দরজা, জানালা ও দেয়ালের মাথায় এরূপ ফাঁক না থাকে, যেন তাহার মধ্য দিয়া বিড়াল, নেউল, গোধা প্রভৃতি প্রবেশ করিতে পারে।

অনেক স্থানের লোকেরা, বর্ষা ভিন্ন আর সমস্ত কালে, ফাঁকা উঠানে পাক করিয়া থাকে; এ প্রথা মন্দ নহে।

ভাঁড়ার ঘর।—ইহা পাকের ঘরের সংলগ্ন বা তাহার সন্নিকট হওয়া আবশ্যক। ভাঁড়ার ঘরের মধ্যে, একটী দু'হাত উচ্চ মাচা করিয়া, উহাকে বালি-মাটি দ্বারা আবৃত করা ভাল। কারণ চাল, ডাল ইত্যাদি লইবার সময় যাহা পতিত হইবে, তাহা পুনঃ গ্রহণ করা যাইবে। এই গৃহে যাবতীয় আহারীয় ও পাক-প্রয়োজনীয় দ্রব্য সঞ্চয় করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। ইহার দেওয়াল, দরজা, জানালা প্রভৃতি মজবুৎ ও পরিপাটী হওয়া প্রয়োজন।

গোশালা।—ইহা বাসগৃহ ও রান্নাঘর হইতে ৫০।৬০ হাত অন্তরে হইবে। ইহার দরজা দক্ষিণ কিম্বা পূর্ব্ব দিকে হইলে ভাল হয়। গোয়ালের মেজেটি, সর্ব্বাপেক্ষা উত্তমরূপে প্রস্তুত করান কর্ত্তব্য; যাহার সামর্থ্য হইবে, সে ভাল ইটকে আড়ভাবে বসাইয়া অর্থাৎ খাদিরে গাঁথাইয়া প্রস্তুত করিবে। মাটির মেজে হইলেও, খুব শক্ত মাটির দ্বারা, ইহা প্রস্তুত করান কর্ত্তব্য। তাহা হইলে, গরু-বাছুর প্রভৃতির মল-মূত্র দ্বারা, ইহা কোন প্রকারে রসিয়া যাইতে পায় না। রসিয়া যাইলে, পশু সকলের গাত্রে দাগ, ও ক্ষুরমধ্যে

তাহাদের মলমূত্রযুক্ত কর্দ্দম থাকিয়া যায়। ইহা তাহাদের স্বাস্থ্যের প্রতিকূল। গোশালার মেজের মধ্যেও দক্ষিণে,—অভাবে পূর্ব্ব দিকের দেওয়ালের মূলে, প্রত্যেক গরুর খোল কুঁড়া প্রভৃতি খাইবার জন্য, এক একটী ডাবা অন্ততঃ এক হাত উচ্চ মাটির বেদীর উপর, উত্তমরূপে মাটি দ্বারা আবদ্ধ রাখা কর্ত্তব্য; এবং প্রত্যেক বেদীর উপর, এক হাত উচ্চ দেওয়ালে, এক একটী গবাক্ষ রাখা উচিত। গোয়াল সুপ্রশস্ত হওয়া প্রয়োজন। কারণ, ইহার মধ্যে ইহাদের সমস্ত খাদ্য সামগ্রী রাখা দরকার। ইহার দেওয়াল খুব মজবুৎ হওয়া আবশ্যক; নচেৎ ইঁদুর প্রভৃতি জীব ইহাদের খাদ্যের অধিক অপচয় করে, এবং ইঁদুর ধরিবার আশায়, সর্প এখানে আসিয়া, গরু বাছুর নাশ করিয়া যাইতে পারে। ইহার কপাট বেশ দৃঢ় করা কর্ত্তব্য; কারণ শৃগাল, ব্যাঘ্র প্রভৃতি হিংস্র জন্তু সকল, নিশাযোগে আসিয়া, ইহাদের অনিষ্ট করে প্রায় শুনা যায়। ইহা এমন পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন রাখা কর্ত্তব্য, যেন ইহার কোন স্থানে, কোন প্রকার উগ্র গন্ধ অনুভব না হয়।

হাঁস, মুরগি, কবুতর, খাসি, পাঁঠা প্রভৃতি গৃহ-পালিত পশু-পক্ষীর বাসস্থান, গোশালার নিকট করা কর্ত্তব্য। বাসগৃহের কোন স্থানে, বা প্রাঙ্গণ মধ্যে ইহাদের ঘর করিলে,—ইহাদের মল, মূত্র, গাত্র-নিঃসৃত লোম, পালক ও রেণুবৎ পদার্থ সকল দ্বারা, মনুষ্যের স্বাস্থ্যের বিঘ্ন ঘটে; এবং এই সমস্ত পশুপক্ষী দ্বারা, অবিরত নানা অনিষ্ট ও বিরক্তিজনক ঘটনা ঘটিয়া থাকে।

পাইখানা।—ইহা গোশালা হইতে কিছু দূরে হওয়া উচিত।

ইহার গঠন অভেদ্য দ্রব্য দ্বারা হইলে ভাল হয়,—অন্ততঃ মল ত্যাগ করিতে বসিবার স্থানটী ও মলাধারটী। কারণ, অভেদ্য পদার্থ মধ্যে মূত্র, ময়লা জল ইত্যাদি প্রবেশ করিতে পারে না। ইহাদের মধ্যে চীনা মাটি ও নানা দ্রব্যের দ্বারা কলাই করা লৌহ-পাত্র ভাল। অভাবে উৎকৃষ্ট ইট সুরকী, সিমেণ্ট প্রভৃতি দ্বারা বসিবার বেদিটী, এবং দেওয়াল ও ছাদ লোহার চাদর বা করুগেট লৌহা দ্বারা প্রস্তত করান উত্তম। মলাধার মাটির গামলা না হইয়া, লোহার বাল্‌তি বা চীনা মাটি প্রভৃতির হওয়া আবশ্যক। এক এক পাইখানায় ইহার দুইটী হইলে ভাল হয়।

বাটীর নিকট পাইখানা হইলে, তাহার ময়লা, দিবসে দুইবার পরিষ্কার করান কর্ত্তব্য।

মলাধার লোহার বা মাটির হইলে, মাসের মধ্যে ২।৩ বার ধৌত করাইয়া, আল্‌কাতরা লাগান কর্ত্তব্য।

এই সমস্ত ঘর প্রস্তুত হইলে, যে যে স্থান ফাঁক থাকিবে. সেই সেই স্থান প্রাচীর দিয়া আবদ্ধ করিলে ভাল হয়।

প্রাচীর ইত্যাদি নির্ম্মাণের পর, গৃহ ও প্রাচীরের চতুঃপার্শ্বে ও গৃহ-প্রাঙ্গণে এরূপভাবে নালা করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য যে—বৃষ্টি, বন্যা, নর্দ্দমা প্রভৃতির জল ইহাতে পতিত হইবা মাত্র, যেন একবারে বহুদূরে নিক্ষিপ্ত হইয়া যায়; নতুবা, এই সমস্ত জল, ঐ স্থানে বসিয়া গিয়া, ক্রমশঃ স্থানটীকে অস্বাস্থ্যকর করিয়া তুলে।

বাসগৃহের দক্ষিণ দিক্ সর্ব্বদা মুক্ত থাকা কর্ত্তব্য। এজন্য, বাড়ীর সম্মুখে, কাহাকেও উচ্চ গৃহ নির্ম্মাণ করিতে দেওয়া উচিত

নহে; এবং বড় বড় বৃক্ষের চারা রোপণ করা অবিধেয়। কারণ, ইহারা ক্রমশঃ বৃহদাকার ধারণ করিয়া, দক্ষিণে-বাতাসের গতি রুদ্ধ করিতে পারে।

অনেক পল্লিগ্রামের লোকেরা, বাসগৃহ নির্ম্মাণ কালে, বাস্তু-ভিটার সন্নিকটে, মাটি গ্রহণ জন্য, গর্ত্ত কাটিয়া থাকে। আবার অনেক স্থানে ঘরের মেজে, বারাণ্ডা প্রভৃতির মধ্যে গর্ত্ত খনন করিয়া, সেই মাটিতে দেওয়াল দেওয়া হইয়া থাকে। উভয় প্রকারেই বাসস্থান ও বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে।

পূর্ব্বোক্ত গর্ত্তটিকে ক্রমশঃ একটী ডোবাতে পরিণত করা হয়। তখন ইহার জল ও মৎস্যের দ্বারা গৃহস্থের কিছু উপকার হয় বটে, কিন্তু কয়েক বৎসর পরে, ইহা একটী রোগাধার হইয়া পড়ে। কারণ, ইহার মধ্যে ভাঙ্গা হাঁড়ি, কলসী, খোলা, মালা ইত্যাদি নিক্ষেপ এবং পূর্ব্বে জল দূষিত সম্বন্ধে যাহা বলা হইয়াছে তাহা দ্বারা, জল একবারে অস্পর্শীয় হইয়া থাকে; তথাপি মায়া ও অভ্যাস বশে, সে জলটুকু ব্যবহার না করিলে চলে না। ইহা অতীব অন্যায়।

গৃহের মেজে, বারাণ্ডা ইত্যাদিতে খাল করিয়া মাটি লওয়ায়, সেই মেজে কয়েক বৎসর ধরিয়া ভিজা থাকে; ইহার উপর শয়ন করিলে, সব রোগই হইতে পারে। অতএব যে পর্য্যন্ত ইহা সম্পূর্ণরূপে শুষ্ক না হয়, সে পর্য্যন্ত ইহার উপর শয়ন করা কর্ত্তব্য নহে। শয়ন করিতে হইলে, তক্তাপোষ অভাবে বাঁশের মাচার উপর

শয়ন করা কর্ত্তব্য। ইহা দ্বারা আদ্রতা ও সাপের হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

বর্ষাকালে, অনেক গরীব দুঃখীর ঘর একবারে ভিজিয়া যায়। পূর্ব্ববঙ্গে প্রায় অধিকাংশ লোকের বাড়ী ও বৈঠকখানা এত স্যাঁৎসেঁতে হয় যে, তাহাতে বাস করা অন্যায়। এরূপ স্থলে, পূর্ব্বোক্ত বাঁশের মাচা একান্ত প্রয়োজন।

সপ্তম পাঠের প্রশ্ন।

১। বাসগৃহের প্রয়োজন কি ?

২। গৃহ নির্ম্মাণ জন্য কোন্ কোন্ স্থান পছন্দনীয় ?

৩। গৃহ নির্ম্মাণ জন্য কোন্ কোন্ স্থান ভাল নয় ?

৪। কোন্ দরজা ঘর ভাল ও কি জন্য ভাল ?

৫। শয়ন-ঘর নির্ম্মাণ-প্রণালী বল ?

৬। সূতিকা-গৃহ ভাল না হইলে কি হয় ?

৭। পাকের ঘরের বিষয় বর্ণনা কর।

৮। গোয়াল ঘরের মেজ কিরূপ হইলে ভাল হয় ?

৯। হাঁস, মুরগি, কবুতর প্রভৃতির ঘর কোথায় করা উচিত ?

১০। পাইখানা কোন্ কোন্ জাতীয় দ্রব্যে করা উচিত ?

১১। যেখানে পাইখানা নাই, সেখানে কি উপায় অবলম্বন করিলে গ্রাম পরিষ্কার থাকে ?

১২। বাড়ীর চতুর্দ্দিকে নালা না থাকিলে কি অপকার হয় ?

১৩। ঘরের মেজে ভিজে থাকিলে কি অনিষ্ট সাধিত হয় ?

১৪। তক্তাপোষ ও মাচার প্রয়োজন কি ?

জীবন
জলবিন্দু প্রায়

অষ্টম পাঠ।

পরিচ্ছন্নতা।

পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যের ভিত্তিস্বরূপ। এজন্য, এ বিষয়ে সকলের বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। ইহাতে তাচ্ছীল্য বশতঃ, অনেকে উৎকট ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া, অকালে মানবলীলা সম্বরণ করিয়া থাকে।

পুস্তকের সূচনা হইতেই, প্রত্যেক বিষয়ে, পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার কথা লেখা হইয়াছে। ইহাদের মধ্যে যাহা উল্লেখ নাই, তাহাই এখানে বিবৃত করা হইল।

ইহা সাধারণতঃ দুই প্রকার। দেহ এবং গৃহ পরিষ্কার রাখা। দৈহিক পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করিতে হইলে, মস্তকের কেশাগ্র হইতে পদের নখাগ্র পর্য্যন্ত নির্ম্মল হওয়া আবশ্যক।

চুল, চর্ম্মের অংশবিশেষ। ইহাকে পরিষ্কার রাখিতে হইলে, প্রাতে ও সন্ধ্যাকালে, চিরুণী বা ব্রস দ্বারা, ইহার মধ্যস্থ ধূলা ইত্যাদি ঝাড়িয়া ফেলা কর্ত্তব্য। নচেৎ তৈল ও ধূলা সংযোগে, চুলের গোড়ায় ময়লা জমিয়া, মাথার চর্ম্ম বিকৃত হইলে—খুস্কি,

উকুন এবং নিক হইয়া কষ্ট প্রদান করে। স্নানের সময়, গায়ের চামড়ার মত, মস্তকের চর্ম্মকেও উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য।

মস্তকে বড় বড় চুল রাখা, পুরুষগণের কর্ত্তব্য নহে। চুল ও মস্তকের চর্ম্ম পরিষ্কার রাখিলে, উপরি উক্ত মস্তকের চর্ম্ম-পীড়া সকল হইতে পারে না। যাহারা গোঁপ ও দাড়ি পরিপাটীরূপে রাখিতে না পারে, তাহাদের ইহা রাখা কর্ত্তব্য নহে। সুনিপুণ অস্ত্র চিকিৎসকগণেরও ইহাদিগকে ধারণ করা উচিত নহে; কারণ, ইহাদের মধ্যেও রোগ-জীবাণু অবস্থিতি করিতে পারে। ক্ষৌর সকলের স্বহস্তে সম্পন্ন করা কর্ত্তব্য; নচেৎ নাপিত দ্বারা কামাইয়া অনেকে অনেক সময়, উপদংশ প্রভৃতি ঘৃণিত ও সংক্রামক ব্যাধি সকল দ্বারা আক্রান্ত হয়। চেষ্টা করিলে, ইহা শীঘ্রই শিক্ষা করা যায়। যাহারা শিক্ষা করিতে অপটু ও অমনোযোগী, তাহাদের ক্ষুর প্রভৃতি কামাইবার সরঞ্জাম রাখা কর্ত্তব্য।

ইহা শিক্ষা করিলে, আরও অনেক সুবিধা হইয়া থাকে। অনেক সময়, অনেক স্থানে, পরের মুখাপেক্ষী থাকিয়া দাড়ির চুলের উত্তেজনায় অস্থির, এবং সভ্য সমাজে বাহির হইতেও কুণ্ঠিত হইতে হয় না।

চর্ম্ম।—মল, মূত্র, সিকেন ইত্যাদি দেহস্থ ময়লা সকল যেরূপ এক একটী পথ দিয়া যথানিয়মে নির্গত হইয়া যায়, সেইরূপ আমাদের সমস্ত ত্বক্-মধ্যস্থ ছিদ্র দিয়া, প্রচুর পরিমাণে ঘর্ম্ম, ক্লেদ প্রভৃতি বহির্গত হইয়া থাকে। এজন্য, আমাদের গাত্রে যে অসংখ্য লোমকূপ আছে, তাহাদিগকে সর্ব্বদা পরিষ্কার রাখা উচিত।

এরূপ না করিলে, ঘর্ম্মগ্রন্থি-নিঃসৃত তৈলময় পদার্থ, ঘর্ম্ম, ধূলা প্রভৃতি একত্রে মিশ্রিত হইয়া লোমকূপ রুদ্ধ করিয়া দেয়, এবং গাত্র হইতে এক প্রকার ন্যক্কারজনক তীব্র দুর্গন্ধ বাহির হয়, ও নানাপ্রকার ব্যাধি জন্মিয়া থাকে।

শরীর পরিষ্কার রাখার কথা উল্লেখ হইলে, প্রধানতঃ অগ্রে চর্ম্ম পরিষ্কার রাখা বুঝাইয়া থাকে।

দন্ত সর্ব্বদা পরিষ্কার থাকা কর্ত্তব্য। ইহার সহিত দীর্ঘায়ু লাভের গাঢ় সম্বন্ধ রহিয়াছে। ইহা পরিপাক-যন্ত্রের প্রধান সহায়।

প্রাতঃকালে নিদ্রা হইতে উঠিয়া, পরিষ্কার শীতল জল দ্বারা, সমস্ত মুখমণ্ডল অর্থাৎ চক্ষুকোণ, নাসারন্ধ্র, মুখগহ্বর এবং কর্ণকুহর ও কর্ণমূল ইত্যাদি ধৌত করা কর্ত্তব্য। ইহাতে মুখমণ্ডল সতেজ হয় ও অত্রত্য স্নায়ুমণ্ডলের চৈতন্য-শক্তির বিকাশ পায়, এবং চক্ষুকোণ, নাসারন্ধ্র, কর্ণকুহর প্রভৃতি স্থানের সঞ্চিত ময়লা দূর হইয়া যায়।

দাঁতকে এ সময়ে, খড়ি বা কয়লাচূর্ণ ইত্যাদি দ্বারা মার্জ্জন করা কর্ত্তব্য এবং সপ্তাহে দুই এক বার নিম, জাম প্রভৃতি তিক্ত ও কষায় বৃক্ষের প্রশাখার দ্বারা দাঁতন করা আবশ্যক। ইহাতে দন্তের উপর ক্লেদ জন্মাইতে পারে না। ক্লেদ জন্মিলে, উহা শক্ত পাথরের মত হইয়া, দাঁতকে শীঘ্র পাতিত করে। তিক্ত ও কষায় দ্রব্য দ্বারা, দন্তমূল শক্ত ও সবল হয়। যাহাদের মুখে দুর্গন্ধ ছাড়ে, তাহাদের দিবসে ২।৩ বার দন্ত ও মুখগহ্বর পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য ;

নচেৎ মুখ দিয়া এত দুর্গন্ধ ছাড়ে যে, তাহাদের সহিত বাক্যালাপ করা কষ্টকর হইয়া পড়ে।

আহারের পর দন্তমূলে যে সমস্ত ব্যঞ্জনাদি লাগিয়া থাকে, সেগুলিকে অঙ্গুলির অগ্রভাগ ও নখ দ্বারা বাহির করিয়া দেওয়া উচিত। নচেৎ ঐ সমস্ত পচিয়া বড় দুর্গন্ধ নির্গত হয়। এই দূষিত পদার্থ সমূহ বাহির করণ জন্য, খড়্কে কি কোন প্রকার ধাতুময় উপাদান ব্যবহার করা কর্ত্তব্য নহে। কারণ, ইহা ব্যবহার করিলে দন্ত শীঘ্র শিথিল হইয়া যায়, ও অধিক পরিমাণে তরকারির ছিবড়া ইত্যাদি দন্তমূলে সঞ্চিত হইবার পথ প্রশস্ত হয়।

ছেলেদের দন্তের গঠন বড় কোমল। ঐ সমস্ত দ্রব্য তাহাদের দন্ত পার্শ্বে ও মূলে সঞ্চিত হইয়া দাঁতকে শীঘ্র বিকৃত করিয়া দেয়, এবং সেই বিকৃত দন্ত দ্বারা মধ্যে মধ্যে বড় যন্ত্রণা উপস্থিত হইয়া থাকে। এমন কি, এই ক্ষত দন্ত আজীবন রহিয়া যায়, এবং চর্ব্বণ সুখও জীবন-ভোর হয় না; এজন্য, প্রত্যহ শয়নকালে, ছোট ছোট ছেলেদের দন্তমধ্যে সঞ্চিত খাদ্য সমূহ বাহির করিয়া দিয়া, অল্প গরম জলে তাহাদিগকে কুল্য করান উচিত; বা যে সকল ছেলে ইহা করিতে পারিবে না, তাহাদের মুখগহ্বর ধৌত করিয়া দেওয়া একান্ত আবশ্যক।

অনেক জনক জননীও ঐরূপ দন্ত রোগ দ্বারা আক্রান্ত আছে; তজ্জন্য, তাহাদিগকে কষ্ট ও অসুবিধা, প্রায় প্রত্যহ ভোগ করিতে

হইতেছে। অতএব সন্তানগণ যাহাতে তাদৃশ কষ্ট না পায়, তদ্বিষয়ে তাহাদের লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য।

নখ অস্থির অংশবিশেষ। হস্তের নখ অপেক্ষা, পদের নখ কিছু কম বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। এজন্য, ইহাকে পনর, এবং হাতের নখকে ছয় দিন অন্তর কাটা কর্ত্তব্য। ইহাদিগকে সর্ব্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন রাখা, এবং অল্প মাত্র বড় হইলে কাটিয়া ফেলা উচিত। অনেক নোংরা লোকে, এ সকলের প্রতি বড় অমনোযোগী। মাতা পিতার আলস্য বা অবহেলায়, বালক বালিকাগণের প্রায় বড় বড় নখ দেখিতে পাওয়া যায়। ইহা দ্বারা, অনেক সময়ে, তাহারা তাহাদের গুরুজন বা অন্যান্য সহচরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ক্ষত বিক্ষত করিয়া দেয়। নখ, নানা ব্যাধির জীবাণু বহন ও সঞ্চয় করে। চুলকণাদির জীবাণু, দেহমধ্যে প্রবেশ করাইবার ইহাই প্রধান শস্ত্র। অতএব নখের প্রতি সতত সতর্ক হইয়া, ইহাকে ছোট করিয়া কাটিয়া, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কর্ত্তব্য। বড় নখ চুল থাকিলে, দেখিতেও কদাকার দেখায়। সকলেরই নিজে নিজে ছুরি বা নরুণ দ্বারা, নখ কাটিতে ও পরিষ্কার রাখিতে শিক্ষা করা উচিত।

দিবসের মধ্যে যৎকিঞ্চিৎ খাদ্য দ্রব্য, যতবার হস্ত দ্বারা আহার করা হইবে,—আহারের পূর্ব্বে ও পরে, পরিষ্কাররূপে হস্ত ও মুখ-গহ্বর ততবার ধৌত করা বিধেয়।

গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে, আমাদের দেশের লোককে বড় যত্নবান্ দেখিতে পাওয়া যায়। যাহার যত দূর জ্ঞান ও সামর্থ্য,

সে তত দূর আপন ঘরগুলিকে পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন ও মনোরম করিয়া রাখে।

ঘরের দেওয়াল পাকা বা কাঁচাই হউক, তাহাতে অন্ততঃ মাসে একবার করিয়া, চূণ বা মৃত্তিকা লেপন করা কর্ত্তব্য। বৎসরের মধ্যে, শারদীয় পূজার সময়, অনেকে এরূপ অনুষ্ঠান একবার মাত্র করিয়া থাকে। ইহা ভাল নহে। সমস্ত দেওয়ালে, চূণের বা মাটির লাতা মাসে ২।১ বার দিতে না পারিলে, অন্ততঃ শয়ন ঘরের এক মানুষভোর দেয়াল পর্য্যন্ত, এরূপভাবে পরিষ্কার না করিলে, স্বাস্থ্য ভাল থাকে না। মাটির ঘরের দেওয়ালে, শুষ্ক মাটিকে জলে গুলিয়া লাতা দেওয়া কর্ত্তব্য; কারণ, ইহা গোবর অপেক্ষা অধিক দুর্গন্ধহারক। গৃহ লেপন জন্য, বিশেষতঃ বর্ষাকালে, গোময় ব্যবহার একবারে নিষিদ্ধ; কারণ, ইহা সে সময়ে বিকৃত হইয়া বিষ্ঠাতুল্য দুর্গন্ধ নির্গত করে।

ঘরের কোণে, দেওয়ালের গায়ে, ছাদের ও চালের ভিতর দিকে, যে সমস্ত মাকড়সার জাল ও ঝুল ইত্যাদি ময়লা সঞ্চিত হয়, তাহাও মাসে দু'একবার পরিষ্কার করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

অনেকে আপন আপন ঘরগুলি পরিষ্কার রাখিয়া থাকে, কিন্তু গৃহ-প্রাঙ্গণ ও তাহার চারিধার বড় ময়লাযুক্ত দেখা যায়। প্রায় অনেক গৃহস্থের উঠানে, একটী করিয়া নর্দ্দমা দেখিতে পাওয়া যায়। হাত-পা-ধৌত জল ও রাত্রে মূত্রাদি ত্যাগ করায়, ইহা হইতে প্রায় দুর্গন্ধ বাহির হয়, এবং ইহা মাছি, মশা প্রভৃতির জন্মস্থান হইয়া থাকে। এই নর্দ্দমাটী প্রত্যহ এরূপভাবে

পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য, যেন ইহাতে একটীও মাছি, কি মশা দৃষ্ট না হয় এবং কোন প্রকার গন্ধও না ছাড়ে। এটুকু পাকা হইলেই ভাল হয়।

সারকুড় ও পাঁশকুড়কে একবারে এখানে স্থান দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। ইহাতে নানা প্রকার দ্রব্য পচিয়া দুর্গন্ধ ছাড়ে, এবং মাছি ও মশার আড্ডা ও উৎপত্তি-স্থান হয়। এজন্য, ইহা গৃহ হইতে অধিক অন্তরে হওয়া প্রয়োজনীয়।

এই উঁঠান মধ্যে কোন প্রকার বৃক্ষাদি ত দূরের কথা কোন শাক-সব্জি রোপণ করাও ভাল নহে। তাহাতে ইহা সর্ব্বদা আর্দ্র থাকে ও মশকাদির আশ্রয়-স্থান হয়। ইহা সর্ব্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন, শুষ্ক, বায়ু ও আলোক যুক্ত হওয়া উচিত।

দরজা, জানালা ইত্যাদিকে সর্ব্বদা পরিষ্কৃত ও কর্ম্মঠ রাখা কর্ত্তব্য, এবং ইহাদিগকে বৎসর মধ্যে একবারও রঙ বা আল্‌কাতরা দ্বারা রঞ্জিত করা উচিত। ঘরের অন্যান্য কাষ্ঠ ও ধাতু নির্ম্মিত আসবাব পত্রে, যাহার যেরূপ রঙ ও পালিশ তাহাতে সেরূপ মাঝে মাঝে দেওয়া কর্ত্তব্য।

ডিবার দ্বারা কেরোসিন তৈল জ্বালান বড় অস্বাস্থ্যকর ও বিপজ্জনক। ইহার মত ময়লাকারী পদার্থ আর দ্বিতীয় নাই। ইহা দ্বারা গৃহস্থিত বস্ত্রসকল, এমন কি, আমাদের শরীর ও আভ্যন্তরিক যন্ত্র পর্য্যন্ত কৃষ্ণবর্ণ হইয়া যায়। ইহা অনেকেই দেখিয়া থাকিবেন যে, নাসারন্ধ্রে পর্য্যন্ত ইহার ময়লা প্রবেশ করিয়া, ইহাকে ও নাকের পিঁচড়াকে কাল করিয়া দেয়। ইহাতে আকস্মিক বিপদ্‌ও অনেক

হইয়া থাকে। বালক বলিকাগণের বস্ত্রে, ইহার অগ্নি লাগিয়া, কত ছেলে বৎসর বৎসর বিপন্ন ও প্রাণ হারাইতেছে।

ইহা চিমনি অর্থাৎ ধূম-নির্গমন-নলযুক্ত দীপ মধ্যে জ্বালাইলে, ঐ সব মলিনতা ও বিপদ হইতে অনেক পরিমাণে রক্ষা পাওয়া যায়। ইহাকে যে প্রকারেই জ্বাল না কেন, ইহা কিয়ৎপরিমাণে দর্শনশক্তির দোষ উৎপন্ন করিয়া থাকে।

কোন প্রকার প্রজ্বলিত দীপ মধ্যে তৈল, স্পিরিট্ কি অন্য কোন তরল দাহ্য পদার্থ প্রদান করা বিপজ্জনক। এরূপ করায়, অনেকের জীবন নষ্ট হইয়া থাকে। এরূপ জ্বলন্ত আলো বা ষ্টোভ অর্থাৎ আখা মধ্যে কেরোসিন তৈল বা স্পিরিট্ অর্থাৎ সুরাসার দিতে হইলে, ইহাকে সম্পূর্ণরূপে নির্ব্বাণ করিয়া, তবে ঐ সব বিপজ্জনক পদার্থ উহাদের মধ্যে ঢালিয়া দেওয়া উচিত।

মক্ষিকা।—অপরিচ্ছন্নতার প্রধান পরিচায়ক মক্ষিকা। যেখানেই ময়লা ও দুর্গন্ধ, সেখানেই মাছি বিদ্যমান। এই মাছি, থাবা দ্বারা কোটী কোটী রোগ-জীবাণু বহন করিয়া, আমাদের খাদ্য, পানীয় প্রভৃতির উপর বিচরণকালে উহা ছড়াইয়া দেয়। ইহাতে আমরা বিসূচিকা প্রভৃতি কঠিন ব্যাধিকর্তৃক আক্রান্ত হই। খাদ্যদ্রব্য গরম থাকিলে, তাহার উপর মাছি বসিতে পারে না। ভোজনকালে বাম হস্ত দ্বারা পাখা ব্যজন করিলে, ইহা সহসা আহারীয়ের উপর বসিতে পারে না।

মশার অবস্থিতি অপরিষ্কার ও সরস স্থানে; ইহার বিশেষ বিবরণ ম্যালেরিয়া বর্ণন কালে ব্যাখ্যা করা হইয়াছে।

পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতা সত্বেও, কখন কখন আহারের অনু-সন্ধানে ঝাঁকে ঝাঁকে মশা ও মাছি জীবালয়ে গমনাগমন করে। ইহাদিগের এই যাতায়াত নিবারণ জন্য, নানা রকমের ধূম প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য। গৃহ ও প্রাঙ্গণ মধ্যে ধূপ, ধুনা, গন্ধক কিম্বা সমপরিমাণে গন্ধক ও ধুনা মিশ্রিত করতঃ দগ্ধ করা উচিত; কারণ ঐরূপ ধুঁয়ার তীব্রতায় ইহারা তিষ্ঠিতে পারে না। ইহাদের গন্ধে অনেক মশা সংজ্ঞাশূন্য হয়, এবং কেহ কেহ মরিয়া যায়।

ছারপোকা।—ইহা খাট, তক্তাপোষ, বিছানা, মাদুর প্রভৃতির অপরিষ্কারের ফল মাত্র। ইহারা গ্রীষ্মকালের রাত্রে, দংশন করিয়া, নিদ্রার বড় ব্যাঘাত জন্মাইয়া থাকে, এবং এক প্রকার মারাত্মক জ্বরপ্লীহা রোগের জীবাণু আমাদের দেহ মধ্যে পরিচালিত করে। গরম জল দ্বারা, পুনঃপুনঃ ঐ সব শয্যা-দ্রব্য ধৌত করিলে, উহাদের ডিম পর্য্যন্ত বিনষ্ট হইয়া যায়। তার পর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ভাবে ঐ সব দ্রব্য রাখিলে, আর উহা জন্মাইতে পারে না।

অষ্টম পাঠের প্রশ্ন।

১। পরিচ্ছন্নতা কয় প্রকার ?

২। চুল পরিষ্কার রাখার জন্য কি করা উচিত ?

৩। চর্ম্ম পরিষ্কার না রাখিলে কি হয় ?

৪। খুস্‌কি, উকুন ইত্যাদি মাথায় জন্মিবার কারণ কি ?

৫। খোস চুলকানি কেন হয় ?

৬। দাঁতন না করিলে কি হয় ?

৭। ছেলেদের দাঁত ভাল রাখিবার জন্য কি করা কর্ত্তব্য ?

৮। দন্ত গেল ত অন্ত্র গেল,—অন্ত্র গেল ত প্রাণ গেল--ইহা বুঝাইয়া দাও।

৯। ডিবাতে কেরোসিন তৈল জ্বালিলে কি হয় ?

১০। কেরোসিন তৈল, সুরাসার প্রভৃতি জ্বলন্ত লণ্ঠন বা উনানে ঢালিলে, কি কি বিপদ হইতে পারে ?

১১। ছারপোকা মারিবার সহজ উপায় বল ?

নবম পাঠ।

গ্রাম সংস্করণ।

কি ধনী, কি দরিদ্র, কি স্ত্রী, কি পুরুষ, কি পশু, কি পক্ষী সকলেই আপন আপন বাস-গৃহের প্রতি সর্ব্বদা যারপরনাই স্নেহ ও যত্ন করিয়া থাকে। এই যে নিজ নিজ ঘরের জন্য সকলের অবিচ্ছেদ প্রেম, আন্তরিক স্নেহ এবং ইহাকে সর্ব্বাঙ্গীন-সুন্দর করিবার নিরন্তর লালসা,—এখন এসকল কেবল স্ব স্ব গৃহ প্রতি প্রয়োগ করিলে চলিবে না; গ্রামের স্বাস্থ্য উন্নতির জন্য হৃদয়মধ্যে ঐ সব ভাব জাগ্রত রাখিয়া কার্য্য করা প্রয়োজন হইয়াছে। নচেৎ গ্রামমধ্যস্থ নদী, বিল, পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয়ের এবং পয়ঃপ্রণালী, নালা, নর্দ্দমাদির দুরবস্থা হওয়াতে আমাদের লোপের পথ প্রশস্ত হইতেছে।

এই সব কারণে, অনেক গ্রাম জনশূন্য হইয়া, জঙ্গলে পরিপূর্ণ হইয়াছে ও হইতেছে, ইহা প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়।

প্রত্যেক গ্রামমধ্যে আরও অনেক প্রকার রোগের আকর বিদ্যমান রহিয়াছে। ইহাদিগের উত্তমরূপ সংস্কার না হইলে, আমাদের কোন প্রকারে জ্বর, ওলাউঠা, যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়কারী ব্যাধির করাল কবল হইতে রক্ষা পাওয়া কঠিন।

অতএব কি জ্ঞানী, কি অজ্ঞান, কি ধনী, কি নির্ধন, সকলেরই যথাসম্ভব যত্ন, চেষ্টা, আর্থিক সাহায্য, শারীরিক শ্রম এবং বুদ্ধি ও কৌশল সহকারে গ্রাম সংস্কার দ্বারা, আপামর সাধারণের জীবন রক্ষা, রোগাক্রমণ নিবারণ এবং আরও বহুবিধ কষ্ট ও যন্ত্রণা অপনয়ন করিতে বিরত থাকা উচিত নহে।

গ্রাম সংস্কার হইলে, সে সমস্ত রক্ষা করিবার জন্য, প্রত্যেক গ্রামে এক একটী স্বাস্থ্যসমিতি বা সংস্কারসমিতি থাকা কর্ত্তব্য, এবং এই সমিতিমধ্যে অন্ততঃ একজন জ্ঞানবান্ ডাক্তার থাকা কর্ত্তব্য। এই সমিতি স্বাস্থ্য উন্নতি-কল্পে, যাহা যাহা করিতে প্রস্তাব করিবেন, সে সমস্ত যাহাতে সুচারুরূপে সম্পন্ন হয়, তদ্বিষয়ে সকলেরই সাহায্য করা কর্ত্তব্য।

নালাদি।—গ্রামের মধ্যে পয়ঃপ্রণালী, নালা, নর্দ্দমা প্রভৃতির লোপ বা বিকৃতি বশতঃ বৃষ্টি ও বন্যাদির জল গ্রাম হইতে নির্গত হইবার উপযুক্ত পথ না থাকায় গ্রামখানি প্রায় জলাচ্ছাদিত থাকে ইহাতে ঐ সব জল গ্রাম মধ্যে শোষিত হইয়া ইহাকে আর্দ্র করিয়া তুলে। এইরূপ ভিজা স্থানে বাস করিলে জ্বর, সর্দ্দি, বাতাদি পীড়া প্রায় হইয়া থাকে, এবং গ্রামবাসী মনুষ্য, পশু, পক্ষী ইত্যাদির স্বাস্থ্যের অনিষ্ট হয়। গ্রাম মধ্যে, কোন কোন স্থানে, অধিক দিন জল আবদ্ধ থাকিয়া কর্দ্দম উৎপন্ন হয়। এই কর্দ্দম কয়েক মাস সঞ্চিত থাকিয়া, গরু, মনুষ্যাদির গমনাগমনের বিশেষ অসুবিধা ও স্বাস্থ্যের অনিষ্ট সাধন করে।

এই সমস্ত রোগ, অসুস্থতা এবং কষ্ট দূর করিতে হইলে, গ্রাম-

মধ্যস্থ ও ইহার চতুঃপার্শ্বস্থ যে সমস্ত ছোট ও বড় নালা ইত্যাদি আছে; তাহাদিগকে সর্ব্বদা জলনিকাশের উপযোগী করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। ইহা ব্যতীত, কোন স্থানে নূতন নালা খননের প্রয়োজন হইলে তাহাও করা কর্ত্তব্য, এবং যেখানে পুরাতন নালার আবশ্যক হইবে না তাহাও ভরাট করিয়া দেওয়া ভাল।

এই সমস্ত জলনিকাশের পথকে আমাদের দেহস্থ মলমূত্র নির্গমনের পথ সদৃশ বিবেচনা করা কর্ত্তব্য; কারণ আমাদের শরীরস্থ মলমূত্রাদির নির্গমন পথের দোষে বা অন্য কোন কারণে দেহ হইতে পরিত্যক্ত পদার্থ নির্গত না হইলে, সঞ্চিত মলমূত্র দ্বারা ইহার যাদৃশ অনিষ্ট হয়, গ্রামসংলগ্ন নালাদির বিপর্য্যয় জন্য ভূমির মধ্যে জল শোষিত হইয়া তাহাপেক্ষা অধিক অনিষ্ট হইয়া থাকে।

জলাশয়।—পল্লিগ্রামের মধ্যে অনেক পুকুর, ডোবা এবং কোন কোন গ্রামের নিকটে খাল, ঝিল, নদী দেখিতে পাওয়া যায়। গ্রামমধ্যস্থ ডোবাগুলি একবারে ভরাট করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। কারণ এই ডোবার জলে অনিষ্ট বই ইষ্ট দেখা যায় না। গ্রাম মধ্যে ও ইহার নিকটে অধিক জলাশয় থাকা ভাল নহে। যেগুলির প্রয়োজন হইবে সেইগুলি রাখিয়া আর সমস্ত ভরাট করা উচিত। এই অবশিষ্ট পুকুরের মধ্যে যাহারা পুনরায় খননোপযোগী হইবে তাহাদিগকে খনন করা উচিত। বৃহৎ গ্রাম মধ্যে দু-একটী উৎকৃষ্টজলবিশিষ্ট পুষ্করিণী, কেবল পানীয় জলের জন্য নির্দ্দিষ্ট রাখা কর্ত্তব্য।

পুকুরের জল অপেক্ষা বেগবতী নদীর জল উৎকৃষ্ট পেয়।

গবাদির গাত্র ধৌত জন্য, একটী স্বতন্ত্র পুকুর থাকা আবশ্যক। যে সব গ্রামে জলকষ্ট বা জল দুষ্প্রাপ্য, তথায় কূপ, ইঁদেরা প্রভৃতি খনন করা উচিত। ইহাদের জল পুকুরাদির জল অপেক্ষা উত্তম ও নিরাপদ্। কারণ, অন্যান্য জলাশয়ের জলের মত, ইহাদের জল সহসা কলুষিত হয় না।

বন ও জঙ্গল।—অনেক গ্রামের মধ্যে, চারিদিকে ও সন্নিকটে ইহা দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাদের জন্য বাতাস, সূর্য্যের তাপ ও আলোক, গ্রামমধ্যে ভাল করিয়া খেলিতে পারে না। সেজন্য, বনাকীর্ণ স্থান অস্বাস্থ্যকর।

এজন্য ছোট ছোট বৃক্ষ, লতা, গুল্ম বিশিষ্ট বন, একবারে সমূলে উৎপাটন করা কর্ত্তব্য। কারণ, ইহাদিগকে কাটিয়া দিলে দেখা যায়, ইহারা দ্বিগুণ বলে বৃদ্ধি হয়। অতএব ইহাদিগকে কাটিয়া, অনর্থক অর্থ অপব্যয় করা উচিত নহে।

সমস্ত বড় বড় বৃক্ষের শাখা প্রশাখা, ভূমি হইতে ১০।১২ হাত উচ্চ রাখিয়া ছাঁটিয়া দেওয়া উচিত। এই প্রকার বৃক্ষ ও বাঁশাদি গৃহের সন্নিকটে জন্মিয়া বায়ু ও আলোকাদির রোধ করিলে, হহাদিগকে অল্প পরিমাণে তফাৎ তফাৎ রাখিয়া অবশিষ্ট কাটিয়া ফেলা বিধেয়।

যে সব গ্রামে কুমার ও শিউলি আছে, তাহাদিগকে উৎসাহিত করিলে, তাহারা অনেক বন জঙ্গল কটিয়া দেয় ও আবশ্যক মত লইয়া যায়। মাঝে মাঝে বন জঙ্গলে আগুন লাগাইয়া দিলে, বৃক্ষাদি হইতে চ্যুত শুষ্ক পত্র, শুষ্ক লতা ও গুল্মাদি পুড়িয়া গিয়া

ইহা অনেক পরিষ্কৃত হয়, এবং মশক ইত্যাদি অনেক অনিষ্টকারী জীব দগ্ধ হইয়া যায়।

রাস্তা।—গ্রাম মধ্যে অন্ততঃ চারি হাত প্রশস্ত রাস্তার প্রয়োজন। এই রাস্তার বক্ষঃস্থল কিছু উচ্চ করা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে, বৃষ্টির জল উভয় দিকে গড়াইয়া যায় এবং শীঘ্র কাদা হইতে পায় না। ইহার উভয় দিকে নালা রাখা উচিত। নচেৎ জল-সঞ্চয় হইয়া ইহা শীঘ্র খারাপ হইয়া যায়, এবং গমনাগমনেরও যথেষ্ট কষ্ট হয়। রাস্তার ভিন্ন ভিন্ন স্থানে সাঁকো থাকা আবশ্যক। অনেক সময়, প্রচুর বৃষ্টি ও বন্যার জল রুদ্ধ হইয়া ইহার ক্ষতি হয়। রাস্তা যাহাতে অপরিষ্কার না হয়, তাহাতে সকলের লক্ষ্য থাকা আবশ্যক।

বিষ্ঠা।—অনেক পল্লিগ্রামের মধ্য দিয়া যাইবার সময়, অসহ্য তীব্র বিষ্ঠার গন্ধে নাসিকা জ্বলিয়া যায়, মস্তক ঘুরিয়া পড়ে এবং অনেক সময় দম আটকাইবার ন্যায় হয়। এ সব স্থানে পাইখানার প্রচলন হওয়া প্রয়োজন। কিন্তু ইহা কার্য্যে পরিণত হওয়া, শীঘ্র সম্ভবপর নহে; সেজন্য, গ্রাম হইতে দূরে, প্রত্যেক পাড়ায় এক একটী নির্দ্দিষ্ট মলত্যাগের স্থান থাকা ভাল।

কদাচ রাস্তার ধারে, পুকুরের পাড়ে ও নদীগর্ভে মলত্যাগ করা কর্ত্তব্য নহে।

এই সব গ্রামে, গ্রামস্থ কি ইহার নিকটস্থ হাড়ি, ডোম, বাউরি, বুনো প্রভৃতিকে দু'তিন দল শূকর রাখিবার জন্য উৎসাহিত করিলে, ময়লা পরিষ্কার হইবার যথেষ্ট সুবিধা হয়। কারণ,

উহাদের রক্ষিত শূকরগুলিকে দু'তিন দলে বিভক্ত করিয়া দিবসে ২।৩ বার করিয়া গ্রামের চতুঃপার্শ্বে চরাইলে, গ্রাম তাদৃশ ময়লা হইবার সম্ভাবনা থাকে না। ইহা অতি সহজ উপায়।

আবর্জ্জনা।—গ্রমের প্রত্যেক পল্লিতে, প্রায় এক একটী ইহার স্তূপ দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাতে সর্ব্ববিধ জঙ্গাল ও পরিত্যক্ত পদার্থ নিক্ষিপ্ত করা হয়। এই সমস্ত পদার্থ পচিয়া দুর্গন্ধ ছাড়ে, এবং বহু প্রকার রোগের জীবাণুর উৎপত্তি-স্থান হইয়া থাকে। অতএব এ সমস্ত আবর্জ্জনা রাশিকে মাঝে মাঝে অগ্নি দ্বারা দগ্ধ করা উচিত। পরে ভস্মাবশিষ্ট যাহা থাকিবে, তাহাকে জমির সাররূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে। যদি এরূপ করা না হয়, তাহা হইলে, ইহাদিগকে কোন ডোবা বা গর্ত্ত ভরাট করিবার জন্য, ব্যবহার করা যাইতে পারে। কিন্তু অগ্নি-সংযোগে ভস্ম করাই উত্তম। সর্ব্বভুক্ অগ্নিদ্বারা, অনায়াসে অধিকাংশ সংক্রামক রোগের বিষ প্রকৃষ্টরূপে সংশোধিত হইয়া থাকে।

সারজিয়ান।—প্রত্যেক কৃষক-পল্লি মধ্যে, ১০।১২ হাত পরিসর বিশিষ্ট ২।৩টি করিয়া অগভীর গর্ত্ত থাকে। ইহার মধ্যে গোময়, গোমূত্র, গোয়ালের সমস্ত জঙ্গাল, আরও সার প্রস্তুত উপযোগী নানা পদার্থ নিক্ষিপ্ত হইয়া থাকে এবং ইহাতে বর্ষাকালের জল মিশ্রিত হইয়া, ইহা নরককুণ্ডরূপ ধারণ করে। কারণ, ইহার দুর্গন্ধে, সে দিক্ দিয়া যাওয়া অসম্ভব হইয়া পড়ে। ইহা মক্ষিকাগণের আনন্দ-ধাম রূপে পরিণত এবং মশক সকলের চিরন্তন সুখ-

নিকেতন হয়। এ হেন বিষকুম্ভকে, গ্রাম হইতে দূরে স্থাপন করা উচিত।

শ্মশানভূমি, গোরস্থান ও ভাগাড়।—এই তিনটি স্থানই গ্রাম হইতে বহুদূরে—গ্রামের উত্তর কি পূর্ব্ব দিকে নির্দ্দিষ্ট থাকা প্রয়োজন। অনেক অবিবেচক ও কুঅভ্যাসী লোক, সামাজিক নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া, পানীয় পুষ্করিণীর পাড়, খিড়কি পুকুরের পাড়, রাস্তার সন্নিকট প্রভৃতি স্থানে শবদাহ, সমাধি বা কবর স্থান এবং পশ্বাদির মৃত দেহ নিক্ষেপ করিয়া থাকে। ইহাতে স্বাস্থ্যের গুরুতর অনিষ্ট করা হয়।

শ্মশানভূমি।—মৃতদেহ অগ্নি দ্বারা দগ্ধ করিয়া ভস্ম করাই অতি শ্রেষ্ঠ ও স্বাস্থ্যসম্মত প্রথা। এজন্য অনেক সভ্যদেশে, এ প্রথা ক্রমশঃ প্রচলিত হইতেছে। হিন্দুদিগের মধ্যে, বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের শব সমাধি, অর্থাৎ মাটির নীচে পুঁতিয়া ফেলা হয়। অনেক দরিদ্র হিন্দু সম্প্রদায়ের লোকও, কাষ্ঠাদির অভাবে, এরূপে মৃত সৎকার করে। অনেকে লোকজন অভাবে, বন, জঙ্গল, প্রান্তর বা নদী ইত্যাদিতে ইহা নিক্ষেপ করিয়া থাকে। মৃতদেহ নদী ইত্যাদি জলাশয়ে নিক্ষেপ করা, মহাপাপের কার্য্য। কারণ, তাহাতে জল দূষিত হইয়া, কত শত লোকের প্রাণ নষ্ট হইতে পারে। কোন কোন বৈষ্ণব, এই ক্রিয়া আপন বারাণ্ডা বা উঠান মধ্যে সমাধা করে; ইহা অতি দূষণীয় ও অন্যায়। ইহা প্রান্তর বা বনজঙ্গলে নিক্ষেপ করিলে, মাংসাশী জন্তু ও পক্ষিগণ শীঘ্র গ্রাস করিয়া ফেলে, সুতরাং ইহা তত দোষাবহ নহে—এবং ইহাকে কিয়ংপরিমাণে দগ্ধ করিয়া, জলে নিক্ষেপ করাও অতি দূষণীয়।

গোরস্থান।—মুসলমান ও খ্রীষ্টানগণ, শবকে কবর অর্থাৎ মৃত্তিকার নিম্নে গর্ত্ত করিয়া প্রোথিত করিয়া থাকে। ইহাও প্রকারান্তরে সমাধি করা মাত্র।

শবকে সমাধিই কর, আর গোরই দাও, ইহাকে বাঁশের বা কাষ্ঠের মাচাতন মধ্যে রাখিয়া, দু'আড়াই হাত মাটির নীচে পুঁতে ফেলাই উত্তম। কারণ, অল্প গভীর গর্ত্ত মধ্যে মৃতদেহ সৎকার করিলে, ইহা শীঘ্র পচিয়া মৃত্তিকাতে পরিণত হইয়া যায়। তখন ইহা কোনরূপে দোষাবহ হয় না; কিন্তু ৪।৫ হাত গর্ত্তের মধ্যে ইহাকে পুঁতিলে, ইহা শীঘ্র মৃত্তিকাকার ধারণ না করায়, অনেক দিন পর্য্যন্ত দূষণীয় থাকে। আর কবর বা সমাধি দিয়া, ইহার চারিদিকে খুব শক্ত করিয়া, কাঁটা গাছের এরূপ ভাবে বেড়া দেওয়া আবশ্যক,— যেন কুকুর, শেয়াল ইত্যাদি মাংসাশী জন্তুগণ, কোন প্রকারে শব স্পর্শও করিতে না পারে।

ভাগাড়।-যে স্থান ইহার জন্য নিরূপিত আছে, সে স্থানেই গরু, বাছুর, মহিষ, কুকুর, বিড়াল, সর্পাদির মৃতদেহ নিক্ষেপ করা কর্ত্তব্য। ঐ স্থান ব্যতীত, অন্য স্থানে নিক্ষেপ করিলে, সাধারণের স্বাস্থ্যের ও নীতির অধিক অনিষ্ট করা হয়। এ প্রকার ধৃষ্টতা ভাল নহে। নির্দ্দিষ্ট স্থানে ইহা ফেলিলে কুকুর, শৃগাল, শকুনি, হাড়গিল্লা, কাক প্রভৃতিতে শীঘ্রই ইহা গ্রাস করিয়া ফেলে। এসমস্ত পশু পক্ষী প্রাকৃতিক মল পরিষ্কারক, অতএব কাহারও কোন প্রকারে ইহাদের অনিষ্ট করা কর্ত্তব্য নহে।

নবম পাঠের প্রশ্ন।

১। গ্রাম মেরামত অভাবে আমাদের কি হইতেছে ও হইতে পারে ?

২। সকলের সমবেত যত্ন ও চেষ্টা ভিন্ন সংস্কার সম্ভব কি ?

৩। পয়ঃপ্রণালী ও নালাদি কিরূপ করিবে ?

৪। জলাশয় সকল মেরামত সম্বন্ধে উপায় বল ?

৫। পানীয় জলের পুকুর আলাদা না করিলে কি হয় ?

৬। দেশে বন জঙ্গল থাকিলে কি হয় ?

৭। ইহাদিগকে পরিষ্কার করিতে হইলে কি কি উপায় করা উচিত ?

৮। আবর্জ্জনা বাশি কি করা উচিত ?

৯। সারজিয়ান কোথায় হইলে ভাল হয় ?

১০। শ্মশান, গোরস্থান ও ভাগাড় কোথায় করা ভাল ?

১১। পাড়াগাঁয়ের মল পরিষ্কারের সহজ উপায় বল ?

১২। হাঁস, কবুতর, বিড়াল, কুকুর প্রভৃতি মরিলে কোথায় ফেলা উচিত ?

জ্বর।

রোগের তুল্য পৃথিবী মধ্যে আমাদের আর দ্বিতীয় শত্রু নাই। অন্যান্য বৈরীর সহিত আমরা সুস্থ শরীরে, সবল চিত্তে যুদ্ধ করিতে পারি। কিন্তু ইহা অগ্রে আমাদের বল বীর্য্য হরণ করিয়া, পাতিত করিয়া ফেলে। ইহার হস্ত হইতে কাহারও পরিত্রাণ পাইবার সম্ভাবনা নাই। ইহা এতদূর নির্দয় যে, নবজাত শিশুর মধুমাখা মুখভরা হাসি কাড়িয়া লইয়া, অবিরত তাহাকে বিষাদাশ্রুতে ভাসাইতে থাকে। এ হেন শত্রুর প্রতি সকলেরই সতত সতর্ক থাকা কর্ত্তব্য, এবং ইহা দেহে প্রবেশ করিলে যাহাতে শরীর হইতে সত্বর দূর হইয়া যায়, তাহার সবিশেষ যত্ন ও চেষ্টা করা উচিত।

ম্যালেরিয়া।—এক প্রকার জীবাণু-জাত জ্বর। এই জীবাণু সচরাচর আমাদের মধ্যে, যাহার ম্যালেরিয়া হয়, তাহার রক্তে এবং এনোফেলি নামক মশকীর শরীর মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়। এই মশকীর শরীরস্থ জ্বরের বিষ, হুলের মধ্য দিয়া মনুষ্যগণকে দংশনকালে তাহাদের রক্তে প্রবেশ করাইয়া দেয়। এই জীবাণু, রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া কোটি কোটি সংখ্যায় বৃদ্ধি পায় ও জ্বরের উহাতেই সৃষ্টি হইয়া থাকে।

এই জ্বর-জীবাণু তিন প্রকার; সেজন্য, এই জ্বরও সচরাচর তিন প্রকার হইয়া থাকে। যথা, একপ্রকার জ্বর—প্রতিদিন একবার

আসে, আর ছেড়ে যায়। আর একপ্রকার জ্বর—একদিন ছাড়া আসে এবং অন্য প্রকারটী দু'দিন ছাড়া জ্বর।

ইহা ব্যতীত, তিন দিন ছাড়া, দিনে দু'বার ও কম্পজ্বর প্রভৃতি, সবই ম্যালেরিয়ার খেলা বই আর কিছুই নয়। এই জ্বর বহুরূপী বলিলেও চলে।

কখন কখন দেখিতে পাওয়া যায়, পাড়াশুদ্ধ লোকের কম্পজ্বর হইয়া থাকে। ইহা আশ্চর্য্য নহে; কারণ এনোফেলি নামক মশকীগণ কম্প জ্বরের জীবাণুযুক্ত রোগীর রক্ত পান করিয়া, ইহা যখন যাহাদের রক্তের মধ্যে হুল দ্বারা প্রবেশ করাইয়া দেয় তখন তাহাদের কম্পজ্বর হইয়া থাকে।

বর্ষাকালে এ জ্বরের বীজ বপন হইয়া থাকে। সে সময় সবস্থানে ইহার তত প্রকোপ দেখা যায় না।

ভাদ্র, আশ্বিন শরৎ কাল হইতে কার্ত্তিক অগ্রহায়ণ হেমন্ত কালে, ইহা পূর্ণ মাত্রায় লোককে আক্রমণ করিয়া থাকে। ইহার অত্যাচারে, অনেক গৃহস্থের সংসারে এমন একজন লোকও থাকে না, যে অন্যের মুখে একটু জল দেয়।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে, বর্ষাকালে জ্বর-রোগের বীজ বপন করা হইয়া থাকে। কারণ, পূর্ব্ব বৎসরে যে সকল মশকীর ডিম্ব, বন জঙ্গল ইত্যাদি স্থানে পড়িয়া থাকে, এখন তাহারা বর্ষার জল পাইয়া বড় ও পুষ্ট হইয়া বংশবৃদ্ধির বাসনায় যেখানে একটু মাত্র সঞ্চিত জল পায়, তথায় ডিম্ব প্রসব করিয়া থাকে—অর্থাৎ ছোট ডোবা,

গর্ত্ত, এবং নালার কোন স্থানে আবদ্ধ জল থাকিলে তথায়। হাঁড়ি, কলসী, বোতল, ভাঁড়, টাঁঠি ও ইহাদের ভগ্নাংশ মধ্যে একটু জল পাইলে, মশকীগণ ডিম্ব প্রসব করিতে বিরত হয় না। তখন এই এনোফেলি মশকীগণ— মনুষ্য রক্ত পান লালসায় তাহাদিগকে দংশন করে। এই মনুষ্যগণের মধ্যে, যাহারা পূর্ব্ব বৎসর হইতে ম্যালেরিয়া জ্বর হইতে মুক্ত হইতে পারে নাই, তাহাদের রক্তপানের সহিত ঐ জ্বরের জীবাণুও পান করিয়া, জ্বরের নূতন বীজ সংগ্রহ করিয়া, বিষ চালনা দ্বারা দেশকে দেশ উৎসন্ন করিয়া থাকে। ইহার জন্য, কত জননীর ক্রোড় শূন্য এবং কত শিশু, মাতাপিতা শূন্য ও কত লোকের গৃহ শূন্য হইতেছে। এই জ্বরের প্রকোপে কত গর্ব্ভবতীর গর্ব্ভপাত পর্য্যন্ত হইতেছে।

এই জ্বর সচরাচর শীত বা কম্প হইয়া আইসে। হাত পা বেদনা করে, দেহের কোন কোন সন্ধিস্থান কন্ কন্ করে। কাহারও মাথা বেদনা, বমি ও মলত্যাগ হইয়া থাকে। জ্বর সম্পূর্ণ রূপে প্রকাশ পাইলে, কাহারও খুব পিপাসা পায়, মাথাব্যথা বাড়ে বা দূর হইয়া যায়। কাহারও অঙ্গ প্রত্যঙ্গে পীড়া বৃদ্ধি হয়, বা থাকে না। এই প্রকার কষ্টকর লক্ষণ, কয়েক ঘণ্টা ভোগের পর, জ্বর ছাড়িয়া যায়। কাহারও কাহারও জ্বর সম্পূর্ণ না ছাড়িয়া, কিছু পরিমাণে রহিয়া যায়।

শরীরে যে দিন ম্যালেরিয়া প্রবেশ করে, সে দিনই কিছু আমাদের জ্বর হয় না। গুরু পরিশ্রম, রাত্রি জাগরণ, রৌদ্রে

ভ্রমণ, শরীরে আর্দ্রতা লাগান, শীতাধিক্য ভোগ, ভোজনে অত্যাচার ইত্যাদি দ্বারা রোগ শীঘ্র প্রকাশ পায় বা জ্বরকে ডাকিয়া আনা হয়। একবার জ্বর হইয়া আরোগ্যলাভ করিয়া, পুনরায় ঐ সব অত্যাচার করিলে, ইহা শীঘ্র শীঘ্র প্রকাশ পায়। বিশ্রাম সব রোগের মহৌষধ। রোগ হইতে আরোগ্যলাভ করিয়া, ক্ষুধা-উপযোগী আহার, নিদ্রা, ভ্রমণ, শ্রম ইত্যাদি করা কর্ত্তব্য।

কুইনাইন জ্বরের মহৌষধ। ইহাকে বিবেচনা পূর্ব্বক ব্যবহার করিতে পারিলে, প্রায় ডাক্তার ডাকিতে হয় না। ডাক্তার ডাকিলেও, বেশী অন্য ঔষধ ব্যবহারের প্রায় প্রয়োজন হয় না।

কুইনাইন এ জ্বরে ব্রহ্মাস্ত্রস্বরূপ। জ্বরে বিজ্বরে যখনই কুই-নাইন খাওয়াইবে, তখনই হাতে হাতে ফল পাইবে।

যে সময় গ্রামের, কি পাড়ার, কি বাড়ীর অনেক লোকের জ্বর হইতে থাকে, তখন ৮।১০ দিন অন্তর ১০।১২ গ্রেণ পরিমাণ কুই-নাইন খাইলে, জ্বরের হাত হইতে এড়ান যায়।

গা-হাত-পা ব্যথা করিতেছে, কি অন্য কোন জ্বরের লক্ষণ অল্প দেখা দিতে আরম্ভ হইয়াছে (কারণ সকলের ধাত সমান নয়; সুতরাং সকলের এক রকম লক্ষণ প্রকাশ না পাইয়া, ধাত অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন লোকের লক্ষণের তারতম্য হইয়া থাকে) এমন সময়, কুইনাইন সেবন করিলে, আর জ্বর আসিতে পারে না। ইহাতে শরীর দুর্ব্বলও হয় না, বা জ্বরের নানা কষ্ট ভোগও করিতে হয় না। এ উপায় বড় শ্রেষ্ঠ উপায়। এ সুযোগ কাহারও ছাড়া উচিত নহে।

শীতকম্পের সময় ও ইহার পূর্ব্বে কি পরে কুইনাইন দিলে, আর জ্বর বেশী তেজে আসে না, এবং এলেও শীঘ্র ছেড়ে যায়।

জ্বর আছে এমন সময় ইহা ব্যবহার করিলে, ইহা অধিক ক্ষণ না থাকিয়া শীঘ্র দূর হইয়া যায়।

জ্বর ছেড়ে যাচ্চে এমন সময় ইহা সেবন করাইলে, প্রায় আর ফিরে জ্বর হয় না।

কুইনাইন যখনই দাও, গায়ের মত অর্থাৎ বয়স মত ইহ খাওয়াইলে, একবার বই ত্ু'বার আর জ্বর আস্তে পারে না। আর তা না হ'লেই নানা কষ্ট বই আর গতি নাই।

বেশী সর্দ্দি-কাশিতে, মাথা ব্যথা বা ভারী থাকিলে, এবং পেটে পীড়া ও বমি ইত্যাদি ব্যাধি জ্বরসহ বর্ত্তমান থাকিলে, কুইনাইন ভা কাজ করিতে পারে না। যদি একান্ত এসব অবস্থায় ইহা ব্যবহা করিতে হয়, তবে ঐ সকল রোগখণ্ডনকারী ঔষধসহ ইহা ব্যবহা করিবে। কিন্তু উপসর্গ দূর না করিয়া ইহা খাওয়া ভাল নয়।

কুইনাইন ভিন্ন ইহার উপায় নাই ; অতএব গর্ভবতী স্ত্রীলোক কি এক মাসের শিশুর এ জ্বর হইলে, তাহাকেও এই ঔষ দেওয়া উচিত। না দিলে, শেষে শোক ভোগ করিতে হয়।

আজকাল ছেলে, বুড় সকলে ইহার মাত্রা জানে ; সে জন্য এ বিষয়ে বেশী আলোচনা করিলাম না। একটী পূর্ণবয়স্ক লোককে, ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ২৫।৩০ গ্রেণ কুইনাইন দেওয়া যায়। যেখানে খুব জ্বর হয়, সেখানে সপ্তাহে ১০।১২ গ্রেণ কুইনাই ব্যবহার করিলে, জ্বর আর পুনঃ পুনঃ আসিতে পারে না।

শিশু, ছেলে ও বৃদ্ধগণের কোমল প্রাণ; সে জন্য, তাহারা এ জ্বরের ধাক্কা সামলাইতে পারে না। তাহাদিগকে এ ঔষধ, শীঘ্র কলেকৌশলে খাওয়াইতে হয়।

তরল ঔষধ শীঘ্র শোষিত হইয়া, রক্তের সহিত মিশিয়া, ক্রিয়া প্রকাশ করে। এজন্য, কুইনাইন গুলে খেতে পার্লে, আর অন্য রকমে সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। ইহাকে গুলে খেতে হ'লে, একটী পাথরবাটী বা কাচের গেলাসে ৪।৫ গ্রেণ কুইনাইন রেখে, যে কোন লেবুর রস ১৫।১৬ বিন্দু দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িলে, উহা দ্রব হইয়া যায়। উহাতে আধ ছটাক আন্দাজ গরম জল দিয়া পান করা যায়। যাহারা একান্ত আরক পান করিতে পারে না, বা পছন্দ করে না, তাহারা ঐ পরিমাণ কুইনাইন, ৩।৪ ফোঁটা লেবুর রস দিয়া, বটিকা করিয়া খাইতে পারে। আর যাহার পছন্দ হইবে, সে গুঁড় কুইনাইনও জল বা লেবু রসের সরবত দিয়া সেবন করিতে পারে। লেবুরসের সরবত সহ কুইনাইন খাইলে, ইহার উগ্র গুণের মাধুর্য্য হইয়া থাকে। যাহারা তিত বলিয়া ইহা খাইতে ইচ্ছা করে না, তাহারা ইহার বড়া বা চাকৃতিকে কলা, দুধের সর, চিনি ইত্যাদির ভিতর দিয়া গিলিয়া ফেলিতে পারে। উত্তম কুইনাইনের চাকৃতি, সুলভ মূল্যে ডাকঘরে পাওয়া যায়।

এই জ্বর হইবার ২।৩ দিন মধ্যে, কুইনাইন না দিলে, কেহ কেহ অতিরিক্ত ম্যালেরিয়া বিষের প্রকোপে, শীঘ্রই প্রাণ হারাইয়া থাকে। আর ৫।৬ দিন কোন ঔষধ এ জ্বরে না দিলে পিলে বৃদ্ধি হয়, যকৃতের কিছু বৃদ্ধি বা অন্য রোগ হইয়া থাকে, এবং আরও

নানা প্রকার উপসর্গ আসিয়া উপস্থিত হয়। বিনা কুইনাইনে, এ জ্বর শতকরা ২।৪টী আরোগ্য হয় কি না সন্দেহ।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে, কুইনাইন ভিন্ন ম্যালেরিয়ার আর অন্য ঔষধ নাই। কিন্তু কয়েকটী কৌশল ও উপায় আছে—যাহা যত্ন পূর্ব্বক পালন করিলে, রোগ নিবারণ হইয়া যথেষ্ট সুফল লাভ করা যায়। তাহাদের মধ্যে মশা জন্মাইতে না দেওয়া, মশা-বংশ ধ্বংস করা, মশা ঘরে প্রবেশ করিতে না পারে তাহার চেষ্টা ইত্যাদি করা।

মশকীগণ যে যে স্থানে ডিম পাড়ে, সে সকল স্থানের নাম পূর্ব্বে বলা হইয়াছে—অর্থাৎ ছোট ডোবা, গর্ত্ত, খাল, নালা, মালা, হাঁড়ি, টিন, বাল্‌তি, বোতল-ভাঙ্গা ইত্যাদি, এমন কি, যাহাতে এক পুয়া পাঁচ ছটাক মাত্র জল কয়েক দিন সঞ্চিত থাকে, সে স্থানেও বংশবৃদ্ধির জন্য, মশকীগণ রাশি রাশি ডিম পাড়িয়া থাকে। অতএব বর্ষা আরম্ভ হইবার পূর্ব্বে, এই সমস্ত ভাঙ্গা হাঁড়ি ইত্যাদি একবারে চূর্ণ করিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। বাড়ীর বাহিরে ও উঠানে যে সমস্ত ছোট ছোট গাছগাছড়া বা বড় বড় বাঁশ প্রভৃতির বন থাকিবে, তাহাদিগকে নির্ম্মূল করিয়া পরিষ্কার করা উচিত। ইহাদিগকে মূলসমেত উৎপাটন করিলেও, বর্ষাকালে পুনঃ ঐ সমস্ত স্থানে ঘাস জন্মিয়া থাকে; সুতরাং বাড়ীর উঠান ও ইহার বাহিরের চতুঃপার্শ্ব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কর্ত্তব্য। মশাগণ ঝোপবনবিশিষ্ট আর্দ্র স্থানে থাকিতে ভাল বাসে।

যে যে ডোবা, খাল ইত্যাদি মধ্যে ডানকুনা, তেচোক ইত্যাদি

মৎস্য দেখা যায়, তথায় মশকীগণ ডিম পাড়িলে, উহারা ইহা খাইয়া ফেলে; সুতরাং এ সব স্থানে মশকীর ডিম্ব দেখা যায় নাই।

নালা, নর্দ্দমা, গর্ত্ত ইত্যাদি স্থানে, মশকীগণকে দেখা যাউক আর নাই যাউক, ঐ সব স্থানে মাঝে মাঝে কিছু কিছু কেরোসিন্ তৈল দিলে ভাল হয়।

মশকীগণ রক্ত-শোষণ লালসায়, প্রায় আধ ক্রোশ দূর হইতে লোকালয়ে আসিয়া থাকে।

মশকীগণ মধ্যে, অনেকে সকাল বেলা আলোক দর্শন করিয়া গৃহ হইতে চলিয়া গিয়া, নিকটবর্ত্তী অন্ধকার ও আর্দ্র বনে লুকাইয়া থাকে; কারণ, ইহারা এরূপ স্থানে থাকিতে ভাল বাসে। ইহাদের মধ্যে অনেকে গৃহমধ্যে অন্ধকারযুক্ত স্থানে রহিয়া যায়, যথা;- ঘরের কোণ, তক্তাপোষের নিম্ন ও হাঁড়িকুড়ির ভিতর যেখানে মলিনতা ও অন্ধকার সর্ব্বদাই বিদ্যমান। ইহারা আলোকযুক্ত ও বায়ু-প্রচলিত স্থানে থাকিতে পারে না।

যে সব মশা ঘরের বাহিরে চলিয়া গিয়াছিল, তাহারা সন্ধ্যার একটু পূর্ব্বে আবার ঘরের মধ্যে আসে; এজন্য, একটু বেলাবেলি ঘরের দরজা, জানালা ইত্যাদি একবারে বন্ধ করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। ঘরের মধ্যে যাহারা রহিয়াছে তাহাদের নিপাত জন্য, ঘুঁটে প্রভৃতির ধুম এবং ধুপ, ধুনা, গন্ধক ইত্যাদির খুব ধুঁয়া শয়নগৃহ সকলের কোণে কোণে ও মশার আড্ডায় আড্ডায় লাগান উচিত।

এরূপভাবে দিবসে দু'বার গৃহমধ্যে ধুম প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য; কারণ, সন্ধ্যাকালে যে ধুঁয়া দেওয়া হইয়া থাকে, তাহাতে গৃহমধ্যস্থ

মশা সকল অনেকে অস্থির হইয়া পড়ে ও সুবিধা পাইলে সামান্য ছিদ্র ইত্যাদি দিয়া পলায়ন করে; এবং যাহারা ঐ সময়ে নিকট-বর্ত্তী বন, জঙ্গল হইতে রক্তপান জন্য বাড়ীর মধ্যে আসিবার চেষ্টা করে, এই ধূঁয়া তাহাদিগকে অনেকটা প্রতিবন্ধক দেয়।

তদ্রূপ সকালবেলা পূর্ব্বরূপ ধূঁয়া করিলে, দরজা জানালা দু'একটী খোলা রাখিয়া ইহা করা ভাল; কারণ, অগ্রে যে সব মশা চলিয়া যাইবার তাহারা গিয়াছে, কিন্তু এক্ষণেও ধূঁয়ার তীব্রতায় তিষ্ঠিতে না পারিয়া অনেকে দূর হইয়া যায়।

বাহির হইতে মশা সকলের গৃহ-মধ্যে প্রবেশ নিবারণ জন্য, ইটালি প্রভৃতি স্থানের লোকেরা দরজা, জানালা ইত্যাদি স্থানে সূক্ষ্ম তারের জাল ব্যবহার করিয়া থাকে। পল্লিবাসিগণের পক্ষে, শয়নগৃহ মধ্যে খুব ধূঁয়া করা ও বেলাবেলি গৃহ বন্ধ করিয়া রাখা ভাল। অনেক নিঃস্ব লোক, এক ঘরেই রন্ধন ও শয়নাদি করিয়া থাকে। রন্ধনকালে গৃহমধ্যে ধূঁয়া হইলে মশা সকল পলায়ন করে, এবং আবার সন্ধ্যাকালে ঘরে ফিরিয়া আসে। এজন্য, সন্ধ্যার পূর্ব্বে ঘরের দরজা জানালা ইত্যাদি বন্ধ রাখা, এবং ঘরে ধূঁয়া দেওয়া সকলের কর্ত্তব্য।

আমাদের পরম শত্রু মশকী সকল, নিঃশব্দে আসিয়া রাত্রির প্রথমভাগে ও শেষভাগে দংশন করিয়া থাকে, অর্থাৎ অন্যান্য মশার ন্যায় বন্ বন্ শব্দ করে না এবং সমস্ত রাত্রিও কামড়ায় না। এস্থানে ইহাদের আরও কিছু বর্ণনা করা কর্ত্তব্য। ইহাদের বর্ণ পাঁশের মত, মাথাটী কিছু কাল। পাখা সকলের

ধারে ধারে ৪।৫টী করিয়া কৃষ্ণবর্ণের বিন্দু বিন্দু দাগ থাকে। ইহারা কোন স্থানে বসিয়া থাকিলে দেখা যায় যেন শূন্যে বাজী করিতেছে, অর্থাৎ প্রায় সমকোণভাবে বসিয়া থাকে, এবং ইহাদের হুল উপবিষ্ট-স্থানে সংলগ্ন থাকে।

মশা ঘরে প্রবেশ করিলে, যাহাতে কামড়াইতে না পারে তজ্জন্য মশারি ব্যবহার করা এবং পাখার বাতাস করিয়া তাহাদিগকে ঘর হইতে বাহির করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। নিঃস্ব লোকেরা, এই উদ্দেশ্যে, সর্ষপ তৈল অঙ্গে লেপন করিতে পারে।

বাড়ীর মধ্যে কাহারও এই জ্বর হইলে, তাহাকে পৃথক্ একখানি ঘরে রাখা কর্ত্তব্য, এবং সন্ধ্যার পূর্ব্ব হইতে সূর্য্যোদয়ের পর পর্য্যন্ত, একটী মশারির মধ্যে আবদ্ধ রাখা কর্ত্তব্য; কারণ, এমত করিলে, মশকীগণ এক ব্যক্তি হইতে অন্য ব্যক্তিতে জীবাণু সঞ্চালিত করিবার সুযোগ পায় না।

পথ্য।—জ্বরকালীন পথ্যের প্রয়োজন হয় না। যদি কাহারও কিছু হয় বা মুখের শুষ্কতা নিবারণ করিবার প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে আক, কমলালেবু, দাড়িম্ব বেদানা, কিস্‌মিস্ প্রভৃতি ব্যবহার করিতে পারে। যেখানে রোগীর পিপাসা থাকে, গা বমি বমি করে, কি পাতলা বাহ্যে হয়, সেখানে কাগজি, পাতি বা কোন লেবুর রস ও চিনি, মিছরি বা বাতাসা পরিষ্কার জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া সরবত পান করিলে উপকার হয়। অনেক রোগী টক্‌টক্ সরবত পান করিতে ভাল বাসে; তাহাদিগকে তাহাই দেওয়া কর্ত্তব্য। এরূপ সরবত, বমি নিবারণ জন্য, এক এক চামচ ঘণ্টায়

কুড়ি বাইশ বার দেওয়া আবশ্যক, নচেৎ একবারে অধিক পান করাইলে তৎক্ষণাৎ বমি হইয়া যায়। আর পিপাসা ও পাতলা মলত্যাগ নিবারণ জন্য, এক একবারে দু'এক ছটাক পরিমাণ ঘণ্টায় ৪।৫ বার পান করান যায়। অনেক সময়, ইহা রোগীর আহার ও জ্বরত্যাগের মিশ্ররূপে ক্রিয়া করে। ইহা বাজারের লেমনেড অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। জ্বর ছাড়িয়া গেলে, তরল পুষ্টিকর পথ্য ও লঘু ভোজন আবশ্যক, যথা ;—সাগু, সুজি, বার্লি, মুগ মসূর দালের ঝোল, দুগ্ধ ইত্যাদি।

জ্বর বন্ধ হইবার পর, রোগীর ক্ষুধানুসারে ভাল মাছের ঝোল, রুটি, মুগের আলি বা টিকলি ইত্যাদি দেওয়া যায়। এ সময়, ক্ষুধামত বিবেচনা করিয়া, দিবসে ও রাত্রে ৪।৫ বার অল্প করিয়া সুপাচ্য পুষ্টিকর খাদ্য আহার করিলে, শীঘ্রই কর্ম্মঠ হওয়া যায়; এবং দেহে বল হইলে, রোগের হাত হইতেও অনেকটা এড়াইতে পারা যায়।

এই মহাবাক্যটী সকলের বিশেষ করিয়া মনে রাখা কর্ত্তব্য— "এক বারের রুগী আর বারের রোজা"। চল্লিশ বৎসর বয়সের পর, সকল ব্যক্তির নিজের চিকিৎসা নিজে করা কর্ত্তব্য। অনেকে প্রায়ই সামান্য রোগে ইহা করিয়া থাকে।

ম্যালেরিয়া সম্বন্ধীয় প্রশ্ন।

১। ম্যালেরিয়া কি?

২। ইহা কোথায় দেখিতে পাওয়া যায়?

৩। কোন্ জাতীয় মশকীগণ কি প্রকারে এই জীবাণু আমাদের দেহে প্রবেশ করায়?

৪। ইহারা এই জীবাণু কোথায় পায়?

৫। ইহাদের বিষে কত প্রকার জ্বর হইতে পারে?

৬। কোন্ সময় এ জ্বরের খুব প্রকোপ দেখা যায়?

৭। মশকী সকল কোথায় কোথায় ডিম পাড়ে?

৮। এ জ্বরের ৪।৫টী পূর্ব্ব-লক্ষণ বল।

৯। কি কি বিষয়ে অত্যাচার করিলে, এ জ্বর শীঘ্র প্রকাশ পায়?

১০। কত প্রকারে কুইনাইন সেবন করা যায়?

১১। কখন কুইনাইন খাওয়া কর্ত্তব্য?

১২। জ্বর বাড়াতে আর ফিরে না হ'তে পারে তার উপায় কি?

১৩। জ্বর হ'বার পর শীঘ্র মধ্যে কুইনাইন না খাইলে কি বিপদ্ হয়?

১৪। কোন্ কোন্ অবস্থায় কুইনাইন দেওয়া কর্ত্তব্য নহে?

১৫। কুইনাইন কোন্ রকমে খাইলে শীঘ্র উপকার হয়?

১৬। মশকী-বংশ ধ্বংস করিবার উপায় সকল বল?

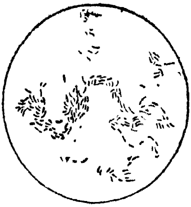
১৭। গৃহমধ্যে মশা-প্রবেশ-রোধ কি প্রকারে করিবে?

১৮। যে সকল লোক ম্যালেরিয়া বীজ জাগাইয়া রাখে, তাহাদের উপায় কি করিবে?

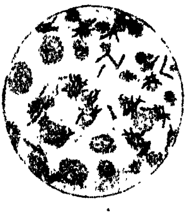
১৯। বাড়ীর মধ্যে কাহারও এই জ্বর অগ্রে হইলে তা'কে কি করা উচিত।



জীবাণু ও কীটাণু প্রতিকৃতি।



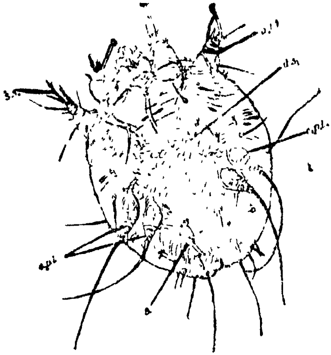
১ম চিত্র।—বিসূচিকা রোগের জীবাণু। ইহারা কমার মত এবং কখন কখন অর্দ্ধ-বৃত্তাকার বক্র হইয়া থাকে।



২য় চিত্র।—যক্ষ্মা রোগের জীবাণু। সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ক্ষুদ্র তৃণ-খণ্ডের ন্যায়।

জীবাণু মাত্রকেই চক্ষে দেখা যায় না। উৎকৃষ্ট অনুবিক্ষণ যন্ত্র ভিন্ন ইহাদিগকে দেখা যায় না। তাহাতে যেরূপ দেখা যায় তাহাপেক্ষা অধিক বৃহত্তর করিয়া বালক বালিকাগণের মনোমধ্যে একটী ধারণার জন্য এখানে দেখান হইয়াছে।

ম্যালেরিয়া জীবাণু দেখিতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সূত্র খণ্ডবৎ, ইহা এত ক্ষুদ্র যে মশকীগণ অনায়াসে আমাদের রক্ত পানের সহিত সহস্র সহস্রকে গ্রাস করিয়া থাকে। এই জীবাণুগণকে হিমামীবা কহে।



৩য় চিত্র।—খোস পাঁচড়া রোগের কীটাণু। ইহাকে কণ্ডুয়ণ কীট বলে।

কীটাণু জীবাণু অপেক্ষা বৃহত্তর হইলেও তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে নিরীক্ষণ করিয়া দেখিলে ইহারা কখন কখন দেখা যায়। নচেৎ প্রায় দৃশ্য হয় নাই।

জীবাণু ও কীটাণু সকল আমাদের সর্ব্ব প্রকার রোগের মূল কারণ, অতএব ইহাদের প্রতি একান্ত সতর্কতা প্রয়োজন।

বিসূচিকা।

ওলাউঠা নির্দ্দয়রূপে মনুষ্যের প্রাণ হরণ করিয়া থাকে। বৎসর বৎসর কত শত লোক যে, ইহার বিকট কবলে পতিত হইতেছে, তাহা শুনিলে বিস্মিত হইতে হয়।

ইহা জীবাণুজাত, সংক্রামক এবং মারাত্মক পীড়া। এই জীবাণু দেখিতে প্রায় কমার (,) মত; এজন্য, ইহাদিগকে কমা-ব্যাসিলাই বলে। এই জীবাণুর মূল উৎপত্তি-স্থান আমাদের মলমূত্রদূষিত ভূমি। ইহা ক্রমশঃ জল, দুগ্ধ প্রভৃতি পানীয় পদার্থে, এবং বহুবিধ খাদ্যের সহিত মিলিত হইয়া উদরমধ্যে প্রবেশ করিয়া, সংহার-মূর্ত্তিতে কোটি কোটি জীবাণু হইয়া রোগ উৎপন্ন করে।

এই রোগের জীবাণু, আমাদের উদরমধ্যে প্রবেশ করিয়া সচরাচর তিন দিন মধ্যে, এবং কখন কখন দশ দিন মধ্যে, তথায় কোটী কোটী সংখ্যায় বৃদ্ধি হইয়া রোগমূর্ত্তি ধারণ করে, অর্থাৎ (কলেরার বিষ, উদরমধ্যে প্রবেশ করিয়া) তিন হইতে দশ দিনের মধ্যে রোগ উৎপন্ন করে।

এই ব্যাধি বার মাস আমাদের দেশের এক স্থানে না এক স্থানে বিরাজমান রহিয়াছে। গ্রীষ্মকালে ইহার প্রকোপ অধিক হইয়া থাকে। তীর্থক্ষেত্রে ও মেলায়, যখন সহস্র সহস্র লোক এক স্থানে আগমন করে, তখন তথায় ইহা অপ্রতিহত হইয়া পূর্ণ প্রকোপ প্রকাশ করিয়া থাকে।

এই রোগের বিষ রোগীর মল, মূত্র, ঘর্ম্ম, বান্ত পদার্থ ইত্যাদি

নিস্রবে নির্গত হইয়া থাকে ; কিন্তু ইহার জীবাণু, প্রধানতঃ বহু সংখ্যায় মল এবং বান্ত পদার্থে অবস্থিতি করে। সুতরাং রোগীর নিস্রবের প্রতি, বিশেষতঃ মল ও বান্ত পদার্থের প্রতি, আমাদের অধিক সতর্ক হওয়া কর্ত্তব্য। ইহারা যাহাতে কোন প্রকারে খাদ্য ও পানীয় সংস্রবে না যাইতে পারে, তাহার বিশেষ বিধান করা কর্ত্তব্য। কারণ, ঐ সকলই রোগবিস্তৃতির মূল। এই রোগ-বিস্তৃতি নিবারণ করিতে হইলে, অগ্রে ফিনাইল, সাইলিন, আইজল ইত্যাদি সঞ্চয় করা কর্ত্তব্য। উহাদের অভাবে, খুব গরম জল ও কেরোসিন তৈল প্রভৃতি সংগ্রহ করা কর্ত্তব্য। রোগী যাহাতে বমি ও বাহ্যে করিবে, তাহাতে ইহাদের মধ্যে যে ঔষধটী সংগ্রহ করা হইবে তাহার জল কিয়ৎ পরিমাণে রাখিয়া দিতে হইবে। ইহার মধ্যে বমি বা মল ত্যাগ করিলে, তাহাদিগকে একটি টিনের মধ্যে রাখিবে। এই টিনেও পূর্ব্ব হইতে কিছু পরিমাণে ঐ জীবাণুনাশক ঔষধের জল রাখিবে। কদাচ এই মল ও বমির পাত্র, কোন জলাশয়ে ধৌত করিবে না। জীবাণু-নাশক জল ব্যবহার করিলে উহাদিগকে ধুবারও আবশ্যক হয় না। রোগীর মূত্রও ঐ প্রকার সংগ্রহ করিবে। টিনে সঞ্চিত রোগীর মল, মূত্র, বান্ত পদার্থ অগ্নি সংযোগে পোড়াইয়া ফেলিবে। পোড়াইয়া ভস্ম করিতে না পার, কেরোসিন তৈল দ্বারা দগ্ধ করিয়া, জলাশয় হইতে দূরে মাটির মধ্যে পুঁতিয়া ফেলিবে। রোগী, বস্ত্রে বা শয্যায় বমি বা বাহ্যে করিলে, তাহাও তৎক্ষণাৎ জীবাণু-নাশক ঔষধের জল দিয়া শোধন করিয়া লইবে।

অবস্থাপন্ন রোগী হইলে, এই বস্ত্র ও বিছানা অগ্নি দ্বারা বিনষ্ট করা কর্ত্তব্য। যদি তাহা না হয়, তাহা হইলে, কখন ইহাদিগকে নদী, পুকুর, ডোবা ইত্যাদি জলাশয়ে ধৌত করিও না। একটী মাটির বা কোন ধাতু-নির্ম্মিত গামলায় জল তুলিয়া ধৌত করিবে, এবং এই ধৌত জল এরূপ স্থানে ফেলিবে, যেন তাহা কোন প্রকারে কোন জলাশয়ে গড়াইয়া বা চুয়াইয়া না পড়ে। যাহাদের ঔষধের জল জুটিবে না, বা যেখানে ইহা পাওয়া যায় না, সেখানে খুব গরম জল ইহাদের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। কারণ, ইহাও উৎকৃষ্ট জীবাণুনাশক।

রোগীর শুশ্রূষাকারী ও শুশ্রূষাকারিণীগণ সর্ব্বদা সতর্ক থাকিবে: যেন তাহারা রোগীর সেবা শুশ্রূষা ভিন্ন গৃহস্থের কোন কার্য্য না করে। কারণ, তাহাদের হস্ত, নখ ইত্যাদি স্থানে জীবাণু অবস্থিতি করে; তাহারা যে যে দ্রব্য স্পর্শ করিবে তাহাই জীবাণুময় হইতে পারে। রোগী যে পাত্রে জলপান করিবে বা যে হুঁকায় তামাক খাইবে, তাহাও কাহারও স্পর্শ করা উচিত নহে। যখন ইহারা কোন দ্রব্য পান বা আহার করিবে, তাহার পূর্ব্বে সাবান দ্বারা ভাল করিয়া হস্ত ইত্যাদি পরিষ্কার করিয়া, শেষে গরম জল বা ঔষধের জল দিয়া ঐ সব অঙ্গ ধৌত করিয়া তবে পান বা আহার করিবে। আর যাহা পান বা আহার করিবে, তাহাও গরম থাকা একান্ত কর্ত্তব্য।

এইরূপে আট ঘাট বন্ধন করিলে, এই রোগের বিস্তৃতি

হইবার পথ থাকিবে না। সুতরাং ইহা এই স্থান হইতেই লয়-প্রাপ্ত হইতে পারে।

খাদ্য, পানীয় প্রভৃতি সংযোগে এই জীবাণুর মনুষ্য-উদরে প্রবেশের পথ যে প্রশস্ত হয়, তাহা ইহাদের বর্ণনকালে ব্যাখ্যা করা হইয়াছে।

এই সব ব্যতীত, মাছি ও পিপীলিকা দ্বারাও, এই জীবাণু পরিচালিত হইয়া থাকে। এক বাড়ী হইতে অন্য বাড়ীতে, মাছি-চালিত জীবাণু দ্বারা, এই ব্যাধি হইবার বিষয় নিঃসন্দেহরূপে জানা গিয়াছে। এজন্য, মাছি প্রভৃতিকে কোন সময়ে, খাদ্যদ্রব্যে বসিতে দেওয়া একান্ত নিষিদ্ধ।

সংক্রামক নিবারক পূর্ব্বোক্ত ঔষধের জল ও গরম জল ব্যবহার করিলে, মক্ষিকাদি জীবগণ সহসা রোগীর দাস্ত, বান্ত পদার্থ ইত্যাদিতে বসিতে পারে না। বসিলেও, বিষ সংগ্রহের তত আশঙ্কা থাকে না।

অনেকে বিসূচিকা রোগকে ও ইহার রোগীকে বড় ভয় করে। অবশ্য নানা কারণে এ রোগকে অনেকে ভয় করিতে পারে; কিন্তু এ ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তিকে তাদৃশ ভয় করা কর্ত্তব্য নহে। ইহাতে তাহার সেবা শুশ্রূষার ত্রুটি হইলে, অনিষ্ট হইতে পারে। এ রোগ স্পর্শাক্রামক নহে, অর্থাৎ রোগীকে ছুঁয়া নাড়া করিলে এ রোগ আমাদের হয় না। ইহা সংক্রামক অর্থাৎ ইহার জীবাণু আমাদের উদরে প্রবেশ না করিলে, এ পীড়া আমাদের হইতে পারে না। এই পুস্তক

মধ্যে, ইহার সম্বন্ধে সতর্ক হইবার জন্য যাহা লেখা হইয়াছে, তাহা প্রতিপালন করিলে, তত ভয় করিবার কারণ থাকে না।

এই রোগের লক্ষণাদি লেখা, তত ফলদায়ক হইবে বলিয়া বোধ হয় না।

ইহার চিকিৎসা, সাধারণ লোকের দ্বারা হওয়া কর্ত্তব্য নহে; কারণ, ইহার ফলাফল ও লক্ষণাদি লোকে প্রায় স্বচক্ষে দর্শন করিতেছে। তবে নিকটবর্ত্তী গ্রামে, নিজ গ্রামে, বা কোন প্রতিবেশীর এই রোগ হইলে, অথবা কোন কলেরাযুক্ত স্থান হইতে কোন ব্যক্তি আসিলে, এবং ইহার মধ্যে কাহারও বর্ণহীন পাতলা দাস্ত হইলে, তৎক্ষণাৎ তাহাকে ধারক ঔষধ দ্বারা বন্ধ করা আবশ্যক। ধারক ঔষধ যতক্ষণ না পাওয়া যায়, ততক্ষণ একটু একটু কর্পূর সেবন করাইলে, অনেক স্থলে উপকার পাওয়া যায়। এই বর্ণহীন জলবৎ দাস্তকে বন্ধ না করিলে, কিম্বা কোন প্রকারে তাচ্ছিল্য করিলে, শেষে ঘোর বিপদ্ আসিয়া গ্রামশুদ্ধ লোকের সর্ব্বনাশ করা আশ্চর্য্য নহে। রোগ আরোগ্য করা অপেক্ষা, তাহাকে আসিতে না দেওয়াই শ্রেয়। এ রোগের চিকিৎসা প্রথম হইতে সুচিকিৎসক দ্বারা করান আবশ্যক, এবং তাহার বাহ্যে প্রভৃতিকে পূর্ব্বলিখিতরূপে বিনষ্ট করা কর্ত্তব্য।

এই রোগাক্রান্ত রোগী, সাধারণতঃ ৩।৪ দিনের মধ্যে প্রাণত্যাগ করিয়া থাকে। যাহারা উৎকটরূপে ইহা দ্বারা আক্রান্ত হয়, তাহারা ৩।৪ ঘণ্টার মধ্যেই মানবলীলা সম্বরণ করিয়া থাকে।

এই ব্যাধি হইতে রোগী আরোগ্যলাভ করিলেও, তাহার

উদরমধ্যে ইহার জীবাণু ৯।১০ দিন থাকে। অতএব ঐ সময় পর্য্যন্ত, তাহাকে পূর্ব্বরূপ সতর্কভাবে রাখিতে হইবে। এ রোগ আক্রমণের প্রথম প্রথম, মৃত্যুসংখ্যা বেশী হইয়া থাকে। যত দিন গত হয়, ইহার সংখ্যাও হ্রাস হইয়া আইসে।

রোগ যে যে পথ দিয়া আমাদের উদরে প্রবেশ করে, ও ইহা যত প্রকারে ছড়াইয়া পড়িতে পারে—সেই সব বিষয় পরিষ্কাররূপে অজ্ঞ লোকদিগকে বুঝাইয়া দিলে, দেশের পরম কল্যাণ হইতে পারে। এই রোগ পশুপক্ষীরও হইয়া থাকে।

বিসূচিকা সম্বন্ধীয় প্রশ্ন।

১। কলেরা কি থেকে হয় বল দেখি?

২। ইহার জীবাণু কি কি প্রকারে আমাদের পেটের মধ্যে যায়?

৩। ওলাউঠার সময় কোন্ কোন্ বিষয়ে সাবধান হ'বে?

৪। রোগীর নিস্রাব কি কি?

৫। নিস্রাব সকল কি প্রকারে ধ্বংস করিবে?

৬। রোগীর কাপড়, বিছানা কি প্রকারে ধৌত করিবে?

৭। শুশ্রূষাকারী ও শুশ্রূষাকারিণীগণের কি কি বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য?

৮। বিসূচিকাকালে গরম গরম খাদ্য ও পানীয় ব্যবহার করা ভাল কেন?

৯। ইহার প্রাদুর্ভাবের সময় কাহারও জলীয় দাস্ত হইলে কি করিবে?

১০। রোগ ভোগ করা অপেক্ষা, ইহাকে আস্‌তে না দেওয়া ভাল; এ কথাটী বুঝাইয়া দাও।

১১। পশুপক্ষীর কখন এ পীড়া হইতে শুনিয়াছ কি?

ক্ষয়কাশ।

যেমন দুষ্ট ব্রণ রোগ, দেহের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে প্রকাশ হইয়া ভিন্ন ভিন্ন নাম ধারণ করে, সেইরূপ এই রোগও যখন ফুস্‌ফুসকে আক্রমণ করে তখন যক্ষ্মাকাশ, বাক্-যন্ত্রে হইলে বাগিন্দ্রিয় যক্ষ্মা, গলগ্রন্থিতে হইলে গণ্ডমালিক যক্ষ্মা প্রভৃতি নাম ধারণ করে। ইহা ব্যতীত, এ রোগ দেহের প্রায় সব যন্ত্র ও গঠনকে আক্রমণ করিয়া থাকে।

ইহা অনেক পশু পক্ষীরও হইয়া থাকে; কিন্তু বন্য অপেক্ষা গৃহ-পালিত প্রাণিগণেরই অধিক দেখিতে পাওয়া যায়।

প্লেগ, বসন্ত, বিসূচিকাদি রোগের ন্যায় ইহাও সংক্রামক এবং প্রাণহানিকর। রোগীর গায়ের সিকেন প্রভৃতির সহিত ইহার জীবাণু লক্ষ লক্ষ সংখ্যায় উদ্গীর্ণ হইয়া, অসংখ্য লোকের রোগাক্রান্ত হইবার বীজ বিস্তৃত করিয়া থাকে।

এ সব যক্ষ্মারোগের মূল কারণ একপ্রকার উদ্ভিদজাত জীবাণু। ইহারা দেখিতে অতি ক্ষুদ্র, সরল ও সূক্ষ্ম তৃণখণ্ডের ন্যায়।

সচরাচর ইহা প্রায় সমস্ত সুস্থ ব্যক্তির গয়ের, সিকেনাদি মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়; কিন্তু আমাদের দেহস্থ রোগ-প্রতিরোধক শক্তি, সর্ব্বদা সংহার-মূর্ত্তি ধারণ করিয়া, এই জাতীয় জীবাণু-সমূহের অবিরত ধ্বংস করিতেছে। আমাদের নানা অস্বাস্থ্যকর ক্রিয়া দ্বারা, রোগ-উৎপাদক জীবাণু সকল ভয়ঙ্কররূপে বর্দ্ধিত ও

পরিপুষ্ট হইয়া, শরীর-রক্ষী রোগ-প্রতিরোধক শক্তিকে পরাস্ত করিয়া, রোগ-রাজ্য স্থাপন করে।

ইহা পল্লিগ্রামস্থ লোক অপেক্ষা, সহরবাসী লোককে অধিক আক্রমণ করে। কারণ, সহরের লোক, পাড়াগাঁয়ের লোকের মত পরিষ্কার বাতাস ও প্রচুর সূর্য্যালোক পায় না। ইহা পুরুষ অপেক্ষা মেয়েদিগকে বেশী আক্রমণ করে। কারণ, মেয়েরা অন্তঃপুর-বাসিনী; সুতরাং বায়ু ও আলোক কম ভোগ করিতে পায়। হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানগণ অধিক এ রোগগ্রস্ত হয়, এবং তাহাদের স্ত্রীগণ আরও অধিক পরিমাণে আক্রান্ত হয়। পূর্ব্বোক্তগণ অধিকাংশই অত্যন্ত মলিন ও হীন অবস্থায় জীবন যাপন করে, এবং শেষোক্তগণ পর্দ্দানসীন জন্য, ঈশ্বর-দত্ত জীবনস্বরূপ বায়ু, সূর্য্যালোক প্রভৃতি তত উপভোগ করিতে পায় না। দুর্ব্বল, দরিদ্র, এক বিছানায় এবং এক ঘরে অনেকে নিদ্রা যাওয়ায়, ও গৃহ বা বারাণ্ডাদিতে যথায় পুরাতন গয়ের বা সিকেন সঞ্চিত থাকিতে দেখা যায় তথায় শয়ন করিলে, এ রোগগ্রস্ত হইতে হয়।

এই রোগীর নিকট যাহারা সর্ব্বদা থাকে অর্থাৎ সেবা শুশ্রূষাদি করে, তাহাদেরও এ রোগ হইতে পারে।

এ রোগ-জীবাণু, গৃহাদির কোণ প্রভৃতি স্থানে যেখানে গয়ের প্রভৃতি বহু দিন হইতে সঞ্চিত থাকে, অথচ সূর্য্যালোক ও বায়ু হীন-ভাবে সঞ্চালিত হয়—তথায় শতাধিক বৎসর জীবিত থাকিতে পারে।

এ রোগের জীবাণু গয়ের, সিকেন, থুতু প্রভৃতি দ্বারা সঞ্চালিত হইয়া থাকে। অতএব আমাদের ইহাদিগের প্রতি বিশেষ সাবধান

হওয়া আবশ্যক। ইহাদিগের বিষয় যদিও বাসগৃহ ও পরিচ্ছন্নতাদি বিষয়ে বলা হইয়াছে, তত্রাপি বিশেষ আবশ্যক বোধে, আবার এ স্থানেও বর্ণনা করা হইল। আমাদের ঘরের দেয়ালে, কোণে, তক্তাপোষের নীচে, বারাণ্ডায় ও উঠানাদি স্থানে ইহা ত্যাগ করা নিষিদ্ধ। ইহা ব্যতীত পাঠশালা, স্কুল, কালেজ, কাছারি, ডাকঘর, ডাক্তারখানা প্রভৃতি সাধারণ গৃহের ঐ সব স্থানে এবং গো-অশ্ব-রেল-শকটাদি মধ্যে ইহাদিগকে নিক্ষেপ করা একান্ত অবিধেয় ও দূষণীয়। এজন্য, সরকার বাহাদুর, ঐ সব বিষাক্ত দ্রব্য যাহাতে বিস্তার হইতে না পারে, সেজন্য, নিষেধ-আজ্ঞা প্রচার করিতেছেন, এবং ঐ সকল সাধারণ গৃহমধ্যে ইহাদিগকে নিক্ষেপ করিবার বিরুদ্ধে বিজ্ঞাপন দিয়াছেন।

এ রোগাক্রান্ত রোগীর মৃত্যুসংখ্যা কলেরা, জ্বর প্রভৃতি রোগ অপেক্ষা ন্যূন নহে। ইহার রোগিগণ গুরুতর কষ্টকর যন্ত্রণা সমূহ উপলব্ধি করিয়া, এবং পরিবারস্থ অনেককে যৎপরোনাস্তি কষ্ট ভোগ করাইয়া, দু আড়াই বৎসর কাল মধ্যে মানবলীলা সম্বরণ করে। আবার কেহ কেহ, অতি শীঘ্র দু এক মাস মধ্যে মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

এ রোগের প্রারম্ভে, সচরাচর সামান্য জ্বর হয়। সে জ্বর সন্ধ্যাকালে আসে এবং রাত্রে ছাড়িয়া যায়। ইহার উত্তাপ প্রায় ১০১° ক্রমের অধিক হয় না। কাহারও কাহারও জ্বর সকাল বেলা পর্য্যন্ত থাকে। যেমন জ্বর অল্প, সেরূপ সামান্য কাশিও দেখা দেয়; কিন্তু কোন প্রকার গয়ের ইত্যাদি দেখা যায় না। রোগী

অল্প শ্রমেই অধিক ক্লান্ত হইয়া পড়ে। এই তিন প্রকার লক্ষণ সচরাচর প্রথমাবস্থায় দেখা দেয়। এ সময়ে, সতর্ক হইয়া, বিজ্ঞ ও জ্ঞানী চিকিৎসকের নিকট ঔষধাদি ব্যবহার করিলে, ক্রমশঃ সমস্ত রোগলক্ষণ দূর হইয়া রোগী সুস্থ ও সবল হয়। রোগী সাবধানী ও মিতাচারী হইলে, রোগমুক্ত হইয়া দীর্ঘায়ু লাভ করিতে পারে।

কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে, এ সময়, অনেক রোগী ইহাকে ভ্রুক্ষেপ করে না, এবং অনেকে অজ্ঞতা প্রযুক্ত, ইহার কিছুই স্থির করিতে পারে না। আবার যদি কোন কোন রোগী ইহার জন্য কিছু উৎকণ্ঠিত হয়, কিন্তু চিকিৎসক নামেব অযোগ্য লোক কিছু নয় বলিয়া তাহাদিগকে বুঝাইয়া দেয়।

যে কোন কারণে হউক, এ সময় উত্তীর্ণ হইলে, ক্রমশঃ জ্বর, কাশি ইত্যাদি লক্ষণ সকল প্রবল হইতে থাকে। তখন কাহারও কাহারও মুখ দিয়া অল্প বা অধিক রক্ত উঠিতে থাকে। কাশির সহিত গয়ের দেখা দেয়, রাত্রে ঘর্ম্ম হয়। এ প্রকারে. রোগী শীঘ্রই জীর্ণ ও শীর্ণ হইয়া পড়ে ; বোধ হয়, এজন্যই, ইহাকে ক্ষয়কাশ বলে।

অনেক রোগীর মুখ দিয়া আদৌ রক্ত নির্গত হয় না। এ রোগ ব্যতীত, আরও অনেক রোগে ও নানা কারণে মুখ দিয়া রক্ত নির্গত হইয়া থাকে। ইহাতে তত ভীত হওয়া কর্ত্তব্য নহে।

রোগের তরুণ, কি সেবনীয় অবস্থায় ম্যালেরিয়া, অজীর্ণ, উদরাময়, অতিসার প্রভৃতি রোগ মূলরোগের সহিত যোগ দিয়া, রোগীকে একবারে অস্থির ও ব্যতিব্যস্ত করিয়া তুলে। তাহাতে

রোগীর দারুণ কষ্ট ও অনিষ্ট হয়। এ ধাক্কা সামলাইতে রোগীর অধিক দিন লাগে। অতএব, এসব রোগ যাহাতে সহসা আক্রমণ করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সাবধান থাকা একান্ত প্রয়োজন।

বাসগৃহ বর্ণনা কালে বলা হইয়াছে যে, প্রত্যেক গৃহস্থের এক একটী করিয়া আতুরালয় থাকা কর্ত্তব্য। যাহাদের না থাকিবে, তাহাদের বাড়ীর মধ্যে কোন একটী ঘর বা বারাণ্ডা, এজন্য ব্যবহার করা উচিত। এরূপ সঙ্কটগ্রস্ত সংক্রামক রোগীকে, উক্ত নিরূপিত স্থানে রাখা বিধেয়।

এক ঘরে এরূপ রোগীর সহিত সর্ব্বদা উপবেশন, শয়ন ও তাহার পান-ভোজন-পাত্রে পান ভোজন এবং তাহার পরিধেয়াদি ব্যবহার দ্বারা, কত গৃহস্থের রত্নতুল্য, (পিতা মাতার অসময়ের আশ্রয়স্থল) পুত্র কন্যা অকালে লয় হইতেছে।

পিতা মাতার এ রোগ থাকিলেই যে, পুত্র কন্যার এ রোগ হইবে, তাহার কোন কারণ নাই। এ রোগগ্রস্ত একটী মাত্র রোগী কোন পরিবার মধ্যে থাকিলে, এবং তাহার গয়ের, সিকেন পরিধের প্রভৃতিতে সবিশেষ সতর্ক না হইলেই—সংসারমধ্যে যাহারা দুর্ব্বল ও কফপ্রধান ধাতুবিশিষ্ট, তাহারাই অগ্রে এ রোগাক্রান্ত হয়। ক্রমশঃ ইহার জীবাণু পরিব্যাপ্ত হইয়া, সকলেই যে এই রোগগ্রস্ত হইবে তাহার আশ্চর্য্য কি? অতএব পিতা অথবা মাতা রোগাক্রান্ত হইলে, যদি সন্তান সন্ততিগণকে স্থানান্তরিত করা যায়, তাহা হইলে তাহাদের রোগাক্রমণের কিম্বা জীবনের কোন আশঙ্কা

থাকে না; কিন্তু কেহ কেহ ইহাকে কৌলিক ব্যাধি কহে। এরূপ পরিবারস্থ কাহারও এরোগ হইলে, তাহাকে স্থানান্তরিত করিলে গৃহস্থ শুদ্ধকে বিপন্ন হইতে হয় না।

এ রোগের মহৌষধ নির্ম্মল শুষ্ক বায়ু এবং রবিকিরণ ও তাপ। কারণ, ইহার জীবাণু, সূর্য্যের আলোক ও তাপ পাইবা মাত্র তৎক্ষণাৎ ধ্বংস হইয়া যায়, এবং বিশুদ্ধ টাট্‌কা নীরস বায়ু প্রভাবে শীঘ্র নির্জীব হইয়া পড়ে ও পরে বিনাশ প্রাপ্ত হয়।

অতএব রোগীকে এরূপ স্থলে স্থানান্তরিত করা প্রয়োজন, যে স্থলে উপরি উক্ত পদার্থ যথেষ্ট পরিমাণে উপভোগ করিতে পায়, অর্থাৎ প্রাতঃকাল হইতে দিবাবসান পর্য্যন্ত বিশুদ্ধ বায়ু, আলোক ও তাপ প্রচুর পরিমাণে এবং রাত্রেও অধিক পরিমাণে যেন প্রাপ্ত হয়। সর্ব্বপ্রকার শৈত্যভোগ এ রোগীর পক্ষে বিষতুল্য অনিষ্টকারী। এজন্য, রোগী বায়ুপ্রবাহ মধ্যে সর্ব্বদা অবস্থান করিলেও, গাত্রে পরিমিতরূপে বস্ত্র থাকা প্রয়োজন, এবং নিদ্রাকালে দুটী জানালা বা দরজার মধ্যস্থিত স্তম্ভ-আড়ালে পরিধেয় বেষ্টিত হইয়া থাকা কর্ত্তব্য। কারণ, ইহাতে রাত্রেও বায়ু-স্রোত মধ্যে থাকিয়া, বায়ুর উপকারিতা লাভ হইবে।

রোগীর ঘরে গয়েরাদি ফেলিবার জন্য, কোন প্রকার ধাতুময় পাত্রে, কি মাটির পাত্রে আলকাতরা মাখাইয়া, ফিনাইল কিম্বা সাইলিসন প্রভৃতির জল উহার মধ্যে রাখিতে হইবে। রোগীর ঘরের বাতাস, সর্ব্বদা তারপিন কি ইউকেলিপ্টস্ তৈল গন্ধবিশিষ্ট হইলে ভাল হয়। উহার ব্যবহৃত বস্ত্র ও শয্যাদি, দু চার দিন অন্তর

উষ্ণ জল দ্বারা ধৌত করা কর্ত্তব্য। রোগীর পান ভোজনের পাত্র সকলও, দিবসে তিন চারি বার গরম জলে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। রোগী পাকা বা কাঁচা ঘরেই বাস করুক, উহার দেয়ালে সপ্তাহে একবার করিয়া চূণের গোলা দেওয়া কর্ত্তব্য।

ইহা ব্যতীত, পথ্যাদি ও ঔষধ প্রভৃতি যাহা সুবিজ্ঞ, বহুদর্শী চিকিৎসকে (অবস্থা দেখিয়া) ব্যবস্থা করিবেন, তাহা গ্রহণ করা প্রয়োজন। ইহা ম্যালেরিয়া প্রভৃতি রোগের ন্যায়, এক ঔষধে আরোগ্য হইবার ব্যাধি নহে, এবং এ রোগের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায়, ভিন্ন ভিন্ন ঔষধের প্রয়োজন হয় ; এজন্য, এতৎসম্বন্ধে কিছু বিবৃত না করাই শ্রেয়ঃ।

যক্ষ্মা রোগ সম্বন্ধীয় প্রশ্ন।

১। যক্ষ্মাকাশ রোগের কারণ কি বল?

২। ইহার জীবাণুর আকার কি প্রকার?

৩। কোন্ কোন্ স্থানে জীবাণুগণ শতাধিক বৎসর জীবিত থাকে?

৪। ইহার মহৌষধের নাম কর?

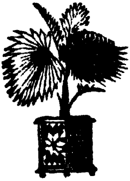
৫। এ রোগগ্রস্ত রোগীর বাসস্থান নির্দ্দেশ কর?

৬। সংক্রামকত: এ রোগের কিসে কিসে থাকে?

৭। তুমি ইহার জন্য কি কি বিষয়ে সাবধান হইবে?

৮। শৈত্য দ্বারা এ রোগীর কি হয়?

৯। এরোগ যাহাতে প্রচার হইতে না পারে তাহার উপায় কি?



পাঁচড়া।

পাঁচড়া বলিলে খোস ও চুলকানি উভয়কেই বুঝায়। ইহারা বড় কষ্টদায়ক পীড়া, বিশেষতঃ ছোট ছোট বালক বালিকাগণকে এমন নির্দ্দয়ভাবে আক্রমণ করে যে, তাহাদের দুরবস্থা দর্শন করিলে, মনোমধ্যে সাতিশয় দুঃখ ও কষ্ট হইয়া থাকে। বড়ই দুঃখের বিষয় যে, অনেকে এরূপ রোগীকে ঘৃণা করে।

ইহা অপরিষ্কার এবং অপরিচ্ছন্নতার প্রতিফল মাত্র, এবং এক প্রকার কীটাণু-জাত পীড়া। এই কীটাণু দেখিতে কচ্ছপের মত। ইহাকে কোন যন্ত্র ব্যতিরেকে, চক্ষু দ্বারা দর্শন করিলে, একটী উজ্জ্বল, শুভ্রবর্ণ চিহ্নমাত্র দেখা যায়। ইহাদের স্ত্রীজাতি, পুরুষজাতি অপেক্ষা বৃহত্তর। ইহা বড় ছোঁয়াচে রোগ। ইহা বার মাস ছেলে বুড়ো সকলের হইয়া থাকে। কিন্তু শীতকালে, অনেক অপরিষ্কার লোককে অধিকতররূপে আক্রমণ করে। ছেলেরা শীতের ভয়ে, প্রায় জলে নামিতে চায় না, নামিলেও গায়ের তৈল গায়ে থাকিয়া যায়; সুতরাং ঐ পীড়াগ্রস্ত হয়। আর যুবা, বৃদ্ধ যাহাদের ইহা হয়, তাহারাও ঐ ছেলেদের শ্রেণীরই লোক।

রক্তহীনতা প্রযুক্ত যাহারা দুর্ব্বল হয়, তাহাদিগকেও ইহা আক্রমণ করে।

খোস সচরাচর হাতের ও পায়ের আঙ্গুলের গোলুয়ে, শরীরস্থ বৃহৎ ও ক্ষুদ্র সন্ধিস্থানে, দেহের গুহ্যস্থানে, এবং কখন কখন দেহের সর্ব্বস্থানে দু'একটা হইতে দেখা যায়। ইহা অধিক হইলে, রোগী

একবারে অসমর্থ হইয়া পড়ে; চলন ও উত্থান শক্তি রহিত হইয়া যায়।

চুলকানি দেহের কোন স্থানেই বাদ দেয় নাই, অর্থাৎ ইহা শরীরের সর্ব্বস্থানেই হইয়া থাকে; তবে শরীরের গুপ্তস্থান, বগল, কনুই, মণিবন্ধ, পাছা এবং হাঁটু ইত্যাদির উভয় পার্শ্বে বেশী পীড়ন করে। ইহা উৎকটরূপ ধারণ করিলে কৃষ্ণাভরূপে পরিণত হয়, এবং চুলকাইতে আরম্ভ করিলে রোগী রক্তপাত করিয়াও ক্ষান্ত হয় না।

চিকিৎসা ঃ—অপরিষ্কার এবং অপরিচ্ছন্নতাই যখন ইহার মূল, তখন যাহারা এ রোগগ্রস্ত হইবে, তাহাদের উত্তমরূপে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা কর্ত্তব্য। এজন্য গরম জল, নিমপাতাযুক্ত গরম জল, বা সাবানযুক্ত গরম জল দিয়া রোগ-স্থান সকল ভাল করিয়া ধৌত করা আবশ্যক। যত গরম জল সহ্য করা যায়, সেইরূপ জলে খোসকে ধৌত করিলে রোগী বড় সুস্থ হয়। গরম জলে ধুলে, ইহাদের মধ্যে যে গুলির পুঁজ বাহির হইয়া গিয়াছে বা বাহির করিয়া দেওয়া হইয়াছে, তাহারা পরিষ্কার হইয়া আরোগ্য-পথে অগ্রসর হয়। যাহাদের পুঁজ বাহির হয় নাই, তাহাদের শীঘ্র ইহা নির্গত হইয়া যায়। আর যেগুলি লাল হইয়া উঠিতেছে, তাহাদের মধ্যে যে রক্তবর্ণতা, টাটানি, ঝন্‌ঝনানি, ফুলা ইত্যাদি যন্ত্রণা থাকে তাহা দূর হইয়া যায়; তবে নামে ধুয়া না হইয়া কাজের হওয়া প্রয়োজন। এরূপ ধুয়া, পরিষ্কার করা, দিবসে দুইবার হইলেই ভাল হয়; একবার প্রাতে ও একবার অপরাহ্ণে।

ইহা ব্যতীত, রোগীর পরিধেয়, শয্যা ইত্যাদি এবং মাথা হইতে পা পর্য্যন্ত পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য।

এ রোগ বড় স্পর্শাক্রামক। এজন্য, এইরূপ রোগীকে স্বতন্ত্র একটী ঘরে রাখা প্রয়োজন। যদি এরূপ করা না হয়, তাহা হইলে, রোগী সংসারী হইলে সংসার শুদ্ধ লোক এ রোগে জ্বালাতন হয়; ছাত্র হইলে স্কুলের প্রায় কোন ছেলে ফাঁক পড়ে না। এজন্য, যে ছাত্রের কোন ছোঁয়াচে রোগ হইবে, তাহাকে কয়েক দিনের জন্য ছুটি দেওয়া কর্ত্তব্য।

আজ পর্য্যন্ত ইহার যত প্রকার ঔষধ আবিষ্কার হইয়াছে, তন্মধ্যে গন্ধকের মলমই শ্রেষ্ঠ; কিন্তু মলম প্রস্তুত করা গৃহস্থের পক্ষে সুবিধাজনক নহে। পাড়াগাঁয়ের ঔষধ-বিক্রেতাগণ ইহাকে বড় খেয়াল করে না। এজন্য, পাথর বাটিতে সরিষার তৈল আবশ্যক মত রাখিয়া তাহাতে গন্ধক এরূপ পরিমাণে ঘসিয়া লও, যেন দেখিতে চন্দনের মত গাঢ় হয়, অথবা গন্ধককে উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া সরিষার তৈলে ঐ প্রকার করিয়া লও। গন্ধক, চূর্ণ করিতে করিতে শুভ্রবর্ণ ধারণ না করিলে, ভাল গুঁড়া বলিয়া ধরা হয় না। এই মলম দিয়া, পাঁচড়া সকলকে সর্ব্বদা ঢাকিয়া রাখ। এরূপ ৫।৬ দিন করিলে যতই বেশী পাঁচড়া হউক না কেন, নিশ্চয় অনেক কমিয়া আসিবে, এবং শীঘ্র আরোগ্য হইয়া যাইবে। যে পর্য্যন্ত না রোগীর গাত্রে বেশ গন্ধকের গন্ধ অনুভব হয়, সে পর্য্যন্ত রোগ দূর হতে চায় না।

রক্তের হীনতাজনিত যাহাদের ইহা হয়, অর্থাৎ যাহাদের

কঠিন রোগের পর, বা অন্য রোগের পর ফ্যাকাশে ফ্যাকাশে চেহারা হয়, তাহাদিগকে কয়েক দিনের জন্য লৌহ-ঘটিত বলকারক ঔষধ সেবন করান কর্ত্তব্য। যাহাদের ইহাতে সুবিধা না হইবে, তাহারা নিকটবর্ত্তী দাতব্য-চিকিৎসালয় হইতে ঔষধ আনিয়া সেবন করিতে পারে। এই স্থানে গন্ধকের মলমও পাওয়া যায়।

যে সময় রোগ অধিক দিনের হয়, শীঘ্র রোগীকে ছাড়িতে চায় না, সে সময় পেটে একটু ঔষধ খাওয়া বড় দরকার হয়।

লাইকার আর্সেনিক এই রোগের একটী মহৎ ঔষধ। ইহা দামেও সস্তা। আধ তোলা লাইকার আর্সেনিকের মূল্য দু'পয়সার বেশী নহে। এক জন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি, আধ ছটাক পরিষ্কার জলের সহিত ইহার ১ ফোঁটা প্রাতে ও সন্ধ্যায় দিবসে দু'বার সেবন করিতে পারে। বেশী মাত্রায় সেবন করিলে, কিছু ফল হয় নাই। ইহা ১০।১২ ফোঁটা একবারে সেবন করিলে, বিষ-ক্রিয়া হইয়া থাকে।

খোস এবং চুলকানি ইহারা যমজ সহোদর, একটী হইলে প্রায় অন্যটীও আসিয়া উপস্থিত হয়; কিন্তু অনেক সময় কেবল চুলকানি হইয়া থাকে। ইহার আভ্যন্তরিক এবং স্থানিক ঔষধ একই রূপ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও পূর্ব্বরূপ নিয়ম প্রতিপালন করা কর্ত্তব্য; কিন্তু ইহাকে খোসের মত, গরম জল দিয়া, ধৌত করিবার প্রয়োজন হয় নাই।

ইহাতে রোগীর নখ সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য।

নখ বড় যেন কোন প্রকারে না হয়। কারণ নখ, চুলকাইবার উপ-যুক্ত অস্ত্ররূপে কার্য্য করিয়া, দেহের এক স্থান হইতে অন্য স্থানে বীজাণু চালনা ও উহার শরীরে প্রবেশের পথ প্রশস্ত করিয়া দেয়, অর্থাৎ নখ টিকা দিবার ন্যায় কার্য্য করায় রোগ একবার ভাল হয়, আবার নূতন রূপে দেখা দেয়। সুতরাং ইহার সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ঔষধ না চুলকান, অর্থাৎ রোগগ্রস্ত স্থান উত্তেজনাজনিত সড় সড়, পিট্ পিট্ করিতে থাকিলে, তাহাকে না চুলকাইয়া হাত বুলাইতে হয়।

পথ্য।—লঘু ও পুষ্টিকর হওয়া উচিত।

পাঁচড়া সম্বন্ধীয় প্রশ্ন।

১। কি কি কারণে পাঁচড়া হয় ?

২। ছোঁয়াচে রোগ কাহাকে বলে ?

৩। খোসকে কি প্রকারে ধৌত করিতে হয় ?

৪। ইহার ভাল ঔষধ কি ?

৫। চুলকানি ও খোসে প্রভেদ কি ?

৬। এই রোগীর কোন্ বিষয়ে সাবধান হওয়া আবশ্যক ?

৭। গন্ধকের মলম কয় প্রকারে প্রস্তুত করা যায় ?

৮। চুলকানি চুলকাইলে কি দোষ হয় ?

৯। চুলকনাগ্রস্ত রোগীদের পথ্য কি প্রকার হওয়া প্রয়োজন ?

সমাপ্ত

পুস্তক পাইবার ঠিকানা।

শ্রীযুত শম্ভুচন্দ্র আঢ্য এণ্ড কোং,
৫৮।১২ নং ওয়েলিংটন ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সেখ মুনিরউদ্দিন এণ্ড কোং,
৫৪।৯ নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সিদ্ধেশ্বর প্রেস ডিপজিটরী,
৬৬ নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইহা ব্যতীত কলিকাতার প্রধান প্রধান পুস্তকালয়ে পাওয়া যায়।